

HES-SO VALAIS, SECTEUR ES, SION

Etat des lieux sur l'addiction aux réseaux sociaux en Valais



Par

Jim PITTET

Sous la direction de : Régis VOLLUZ

Mémoire pour l'obtention du diplôme ES de MSP

Filière Maître-esse socioprofessionnel-le 11

Sion, novembre 2013

Résumé de la recherche

Dans ce travail de recherche, j'ai traité le phénomène de la cyberdépendance et plus précisément de l'addiction aux réseaux sociaux.

Pour ce faire, j'ai procédé de la manière suivante : premièrement, j'ai largement parcouru la documentation existante et traitant de la problématique susmentionnée. Dans un deuxième temps, j'ai ciblé mes recherches sur le terrain en interviewant des professionnels de la prise en charge de ce type de dépendance.

Les résultats de mon travail attestent d'une prise de conscience importante de la part des professionnels valaisans durant les dernières années et les moyens mis à leur disposition semblent suffire actuellement pour la prise en charge des cyberdépendances aux réseaux sociaux. Néanmoins, aucune étude ou statistique spécifique à notre canton n'existant encore à ce jour, il est judicieux de nuancer les résultats de mes recherches, ces derniers découlant essentiellement des entretiens que j'ai eus avec les professionnels valaisans des dépendances.

Mots-clés

Internet – Dépendance – Addiction - Réseaux sociaux – Valais

Remerciements

Ce travail de recherche n'aurait jamais vu le jour sans le soutien, la patience et l'aide de plusieurs personnes que je tiens à remercier spécifiquement :

- Les personnes qui ont bien voulu accepter mes demandes d'entretien
- L'ex-cyberdépendant qui a accepté de témoigner de son addiction
- Mon référent thématique, M. Régis Volluz, pour tous ses conseils avisés et sa grande disponibilité

Avertissement

« Les opinions émises dans ce Travail de Mémoire n'engagent que leur auteur »

Table des matières

Contenu

1. Introduction	1
1.1 Illustration de la thématique	1
1.2 Problématique	3
1.2.1 Question de départ	3
1.2.2 Concepts et définitions.....	4
1.3 Méthodologie	7
1.3.1 Recherche bibliographique et de documents	7
1.3.2 Entretiens	7
1.3.3 Enquête de terrain.....	7
2. Prise de conscience et prévention des cyberdépendances en Valais, aujourd’hui.....	9
2.1 Introduction.....	9
2.1.1 Connaissance et reconnaissance des cyberdépendances.....	9
2.1.2 La prévention contre la cyberdépendance.....	11
2.2 Conclusion provisoire	13
3. La prise en charge des cyberdépendants en Valais, aujourd’hui.....	14
3.1 Introduction.....	14
3.1.1 Le sevrage	14
3.1.2 Les activités de substitution	16
3.1.3 Les communautés thérapeutiques.....	18
3.2 Conclusion provisoire	19
4. Insertion et réinsertion des cyberdépendants en Valais, aujourd’hui	20
4.1 Introduction.....	20
4.1.1 Insertion et réinsertion.....	20
4.1.2 Suivi post-cure	21
4.2 Conclusion provisoire	22
5. Entretien avec un ex-cyberdépendant	23
6. Synthèse.....	25
7. Conclusion	27
7.1 Limites de ma recherche	27

7.2 Perspectives.....	27
7.2.1 Théoriques.....	27
7.2.2 Professionnelles.....	28
7.3 Conclusion personnelle	28
8. Bibliographie et sitographie	30
8.1 Ouvrages consultés	30
8.2 Sites internet	30
8.3 Illustrations.....	31

Annexes

Annexe A (Rouge)

1. Axes et hypothèses

Annexe B (Bleu)

2. Guide d'entretien

Annexe C (Vert)

3. Prospectus Addiction Valais

Annexe D (Jaune)

4. Questionnaire pour entretien avec un cyberdépendant

Annexe E (Orange)

5. Grille de dépouillement

Annexe F (Gris)

6. Bibliographie

1. Introduction

1.1 Illustration de la thématique

Depuis quelque temps, j'ai pu constater que les médias, par le biais d'émissions télévisées, d'articles dans les journaux ou de livres, abordaient la problématique des cyberdépendances de manière plus fréquente qu'il y a encore quelques années.

Or, si les addictions aux drogues, à l'alcool ou aux jeux ne sont pas nouvelles dans notre société, le phénomène de la cyberdépendance n'a, lui, que quelques années. Encore très peu étudié lors de la dernière décennie, la Suisse compte néanmoins 2,6% d'utilisateurs excessifs¹ de l'Internet chez les jeunes et les jeunes adultes. Ainsi, en 3 ans la demande d'aide auprès d'Addiction Valais par rapport aux cyberdépendants a triplé, surtout pour les proches. Le phénomène de la cyberdépendance semble donc prendre de l'importance dans notre canton comme me l'a confirmé Mme Ghislaine Carron Acone: « *cela fait peu de temps qu'il existe des statistiques là-dessus. Cela ne fait que depuis 2008 qu'Addiction Valais a un mandat de l'Etat du Valais pour développer de la prévention et du traitement autour des questions du jeu, jeu d'argent et puis cyber. Le constat montre une augmentation.* »²

Ces dix dernières années, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) ont fondamentalement transformé les modes de communication dans notre société, et ce au niveau mondial. Les nouveaux médias sont devenus une nécessité pour de nombreux adolescents et jeunes adultes ("la génération @"). Leur développement montre une dynamique nouvelle et il semblerait que nous ne soyons qu'au début de l'interrelation entre monde réel et virtuel.

Afin de bien appréhender la cyberdépendance, il est nécessaire d'entrer dans ce monde virtuel. Et pour ce faire, le seul média qui permette l'accès à cet univers, c'est l'Internet. La constante et rapide évolution de l'Internet ainsi que des supports permettant de s'y connecter (ordinateur, smartphone, tablette, etc.) a grandement contribué à l'amplification des cyberdépendances. L'origine de l'Internet vient d'une initiative d'une agence du département américain de la défense à la fin des années 1960, la DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency, soit Agence pour les projets de recherche avancée de défense) visant à réaliser un réseau de transmission de données à grande distance entre différents centres de recherche sous contrat. La création, en 1991, du World Wide Web, système d'interface graphique, permet de passer d'une page ou d'un site à un autre en "cliquant" sur un lien dit "hypertexte". La navigation sur la "Toile" devient ainsi extrêmement aisée. Le web ouvre donc le réseau à de nouveaux utilisateurs peu familiarisés avec l'informatique. En quelques mois, les sites web se multiplient.³

¹ Rapport d'experts de l'OFSP, *Danger potentiel d'Internet et des jeux en ligne*, [en ligne], Adresse URL : http://www.bag.admin.ch/suchen/index.html?keywords=danger+potentiel+d%27internet+et+des+jeux+en+ligne&go_search=Rechercher&lang=fr&site_mode=intern&nsb_mode=yes&search_mode=AND#volltextsuche, (consulté le 11.04.2013)

² Entretien avec Mme G. Carron Acone, coordinatrice du jeu excessif à la LVT

³ *Définition et historique des réseaux sociaux*, [en ligne], Adresse URL : <http://oseox.fr/ereputation/reseaux-sociaux.html>, (consulté le 14.04.2013)

Depuis lors, l'Internet a connu une expansion planétaire et a permis, grâce à la convergence de l'informatique, de l'audiovisuel et des télécommunications, la multiplication de services de toute nature sur le World Wide Web comme la messagerie électronique, les groupes et forums de discussions, le commerce électronique, la consultation d'informations, la diffusion d'images fixes, de fichiers audio et vidéo, etc. Actuellement, il est possible d'écouter la radio, regarder la télévision ou des concerts et bien sûr, de partager sa vie privée et/ou professionnelle avec des personnes du monde entier. Les applications multimédias sont donc passées du statut de curiosité naissante à celui d'outils de travail très utiles, voire indispensables.⁴

En Suisse, il est intéressant de constater que 74,5% de la population de 14 ans et plus a utilisé l'Internet en 2010 quotidiennement ou plusieurs fois par semaine. En 2005, cette proportion était de 55,6% et en 2000, elle était de 26,4%. Les hommes (82%) étaient pour l'année 2010 plus nombreux que les femmes (67,2%) à utiliser l'Internet chaque jour ou plusieurs fois par semaine, mais la fréquence d'utilisation des femmes se rapproche de plus en plus de celle des hommes⁵.

On observe donc que l'usage de ces nouveaux médias peut entraîner des problèmes et que certains sites et activités en ligne présentent un fort danger d'utilisation excessive.

Sur le plan psychosocial, un usage problématique se manifeste par une perte de contrôle, avec des répercussions négatives sur les relations sociales, les loisirs et les performances scolaires et professionnelles. Quatre domaines surtout sont connus pour être une source potentielle d'addiction :

- *“les jeux en ligne*
- *la communication en ligne, dont les «chats» sur les réseaux sociaux*
- *les sites de sexe et de pornographie*
- *le cyber-amassage qui concerne le comportement d'amassage des contenus et des informations sur le réseau.”⁶*

Afin de comprendre cette addiction, j'ai essayé de répondre à de nombreuses questions telles que : Qu'est-ce que la cyberdépendance ? Existe-t-il une définition précise de l'addiction aux réseaux sociaux ? Quelles sont les institutions valaisannes, si il en existe, aptes à prendre en charge ce type de pathologie ? Quel type de prise en charge thérapeutique est proposé aux personnes souffrantes de cyberdépendance ? Autant de questions auxquelles j'ai tenté de répondre tout au long de ce processus de recherche. En outre, je tiens à préciser que ce Travail de Mémoire fait suite à celui réalisé en 2010 par M. Bourban et M. Jungo et qui traitait également des cyberdépendances⁷.

⁴ HAUTEFEUILLE Michel, VELEA Dan, *Les Addictions à Internet, De l'ennui à la dépendance*, Paris, Payot, 2010

⁵ *Addiction Suisse, Cyberaddiction*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/cyberaddiction/>, (consulté le 25.07.2013)

⁶ *Cyberdépendance.CA*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.cyberdependance.ca/cyberdependancetypes.html>, (consulté le 13.07.2013)

⁷ BOURBAN Yann et JUNGO Serge-Alexandre, *Etat des lieux sur l'addiction aux jeux vidéo en Valais, aujourd'hui*. Mémoire de fin d'étude, Ecole supérieure du social, Filière Maître-esse socioprofessionnel-le, Sion, 2010

La problématique de la cyberdépendance étant donc très vaste, j'ai décidé de limiter le thème de ma recherche à l'addiction aux réseaux sociaux, soit l'ensemble des sites internet permettant de se constituer un réseau d'amis ou de connaissances professionnelles et de laisser les 3 autres types d'addiction à l'Internet de côté. De plus, si les cyberdépendances à la pornographie, aux jeux ou au sexe sont aujourd'hui reconnues, il n'en va pas de même pour celle aux réseaux sociaux. C'est pour cette raison principale que j'ai choisi ce thème.

1.2 Problématique

1.2.1 Question de départ

Ma question de recherche pour ce travail est :

« Comment l'addiction aux réseaux sociaux est-elle traitée actuellement par les professionnels valaisans spécialisés dans les dépendances? »

J'entends par *addiction*, l'asservissement d'un sujet à une substance ou à une activité dont il a contracté l'habitude par un usage plus ou moins répété.

J'entends par *réseaux sociaux*, l'ensemble des sites internet permettant de se constituer un réseau d'amis ou de connaissances professionnelles.

J'entends par *professionnels*, les institutions à même de prendre en charge les individus souffrants de ce type de pathologie.

J'entends par *dépendance*, un état psychique et/ou physique résultant de la consommation d'une substance : stupéfiants, alcool, tabac, somnifères, tranquillisants etc, dont on ne peut plus se passer.

Pour répondre à ma question de base, j'ai formulé un certain nombre d'hypothèses différentes, l'hypothèse originelle étant que : **« Le traitement actuel de la dépendance aux réseaux sociaux est actuellement développé autour de trois axes »**.⁸

Afin de confirmer ou de démentir mon hypothèse originelle, j'ai étayé cette hypothèse autour de trois axes principaux :

1. Le premier est qu'**une grande part des moyens mis en place pour traiter la dépendance aux réseaux sociaux concerne le dépistage et la prévention.**

J'ai répondu à cet axe ainsi qu'aux sous-axes qui en découlent dans le chapitre 2 de mon travail par le biais d'entretiens avec des représentants de la LVT, de la Villa Flora, et de l'AEMO.

2. Le deuxième est que **les institutions valaisannes traitant des addictions aux réseaux sociaux appliquent les outils d'intervention utilisés dans le cadre d'autres addictions.**

J'ai répondu à cet axe ainsi qu'aux sous-axes qui en découlent dans le chapitre 3 de mon travail par le biais d'entretiens avec des représentants de la LVT, de la Villa Flora, et de l'AEMO.

⁸ Document disponible en annexe

3. Le dernier de mes axes est qu'il **existe actuellement des structures d'insertion et de réinsertion en cas de cyberdépendance aux réseaux sociaux.**

J'ai répondu à cet axe ainsi qu'aux sous-axes qui en découlent dans le chapitre 4 de mon travail par le biais d'entretiens avec des représentants de la LVT, de la Villa Flora, et de l'AEMO.

Pour confirmer ou démentir l'ensemble des interrogations susmentionnées, je n'ai pas pu, malgré de nombreuses recherches, me reposer sur une littérature scientifique abondante et encore moins spécifique au canton du Valais. Comme il y a encore peu de recul face à cette nouvelle problématique, elle est quasi inexistante. J'ai, malgré tout, pu répondre à la plupart de mes interrogations grâce à mes entretiens réalisés avec les professionnels valaisans.

1.2.2 Concepts et définitions

A. La dépendance

Bien que le terme addiction soit souvent utilisé comme synonyme de dépendance, il existe en réalité une nuance entre ces deux concepts. Le concept de dépendance fait intervenir deux notions : la dépendance physique (tolérance et sevrage) et la dépendance psychique ou comportementale. En pratique spécialisée, la tendance consiste à utiliser le terme d'addiction pour ne désigner que le volet comportemental du phénomène de dépendance.⁹

Lorsque l'on parle aujourd'hui de **dépendance**, on fait le plus souvent allusion à un état psychique et/ou physique résultant de la consommation d'une substance dont on ne peut plus se passer telle que les stupéfiants, l'alcool, le tabac, les somnifères ou les tranquillisants.

Des pulsions difficilement contrôlables poussent la personne dépendante à se rediriger vers sa drogue de façon continue ou ponctuelle pour en retrouver les effets (apaisants, euphorisants ou excitants) et fuir le malaise prévisible que causerait le sevrage (état de manque).

Le DSM-IV, manuel de diagnostic des maladies mentales, avance les critères suivants pour le diagnostic des personnalités dépendantes :

- *“Tolérance, définie par l'une ou l'autre des manifestations suivantes :*
 - a. Besoin de quantités nettement majorées de la substance pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré*
 - b. Effet nettement diminué en cas d'usage continu de la même quantité de substance.*
- *Comme en témoigne l'une ou l'autre des manifestations suivantes :*
 - a. Syndrome de sevrage caractéristique de la substance ;*
 - b. La même substance (ou une substance apparentée) est prise dans le but de soulager ou d'éviter les symptômes de sevrage.*
- *Substance souvent prise en quantité supérieure ou sur un laps de temps plus long que ce que la personne avait envisagé.*
- *Désir persistant ou efforts infructueux pour réduire ou contrôler l'utilisation de la substance.*
- *Temps considérable passé à faire le nécessaire pour se procurer la substance, la consommer ou récupérer de ses effets.*

⁹ Wikipedia, L'encyclopédie libre, [en ligne], Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction>, (consulté le 14.04.2013)

- *D'importantes activités sociales, occupationnelles ou de loisirs sont abandonnées ou réduites en raison de l'utilisation de la substance.*
- *Poursuite de l'utilisation de la substance malgré la connaissance de l'existence d'un problème physique ou psychologique persistant ou récurrent déterminé ou exacerbé par la substance".¹⁰*

Les critères de diagnostic pour les cyberdépendances n'étant pas encore scientifiquement référencés dans le DSM-IV, je démontrerai par la suite que certains d'entre eux s'appliquent néanmoins très bien pour les dépendances à l'Internet (désocialisation, désir persistant de se connecter, trouble physique et/ou psychique, etc).

B. L'addiction

L'addiction, quant à elle, désigne « *l'asservissement d'un sujet à une substance ou une activité dont il a contracté l'habitude par un usage plus ou moins répété.* »¹¹ Les addictions les plus courantes concernent des substances peu toxiques (caféine), toxiques (nicotine) ou des drogues dures (héroïne). L'addiction à une activité (le sport) est probablement liée à une libération d'endorphines dans la circulation sanguine en rapport avec le plaisir procuré par cette activité.

En 1990, Aviel Goodman, psychiatre anglais, avait décrit les addictions comme « *un processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives.* »¹² Il décrit ainsi les critères d'inclusion dans le champ des addictions :

- "a. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.*
- b. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.*
- c. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.*
- d. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.*
- e. Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement"*¹³

L'addiction se rapproche donc de la dépendance mais elle s'étend à d'autres domaines que l'usage de drogues conventionnelles. Ces deux concepts sont donc néanmoins très proches l'un de l'autre, c'est pourquoi, dans la suite de ce travail j'utiliserai indifféremment les termes d'addiction et de dépendance.

C. Les réseaux sociaux

Le premier réseau social en ligne date de 1995, il s'agissait de "classmates.com", basé sur le concept de créer des liens entre les étudiants du monde entier. Aujourd'hui, il existe une multitude de sites communautaires similaires, mais leur succès est très inégal. D'abord considérés par beaucoup

¹⁰ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. MINI DSM-IV-TR. Critères diagnostiques (Washington DC, 2000). Traduction française par J-D Guelfi [et al.]. Masson, 2004

¹¹ Futura – Santé, [en ligne], Adresse URL : http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/medecine-2/d/addiction_2933/, (consulté le 18.03.2013)

¹² NAYEBI Jean-Charles, La cyberdépendance en 60 questions, Editions Retz, 2007, ISBN 978-2-7256-2656-7

¹³ Réseau Addiction Cher, [en ligne], Adresse URL : <http://www.reseau-addiction-cher.fr/page-criteres-de-laddiction-selon-goodman-1990-47.html>, (consulté le 19.03.2013)

comme une vitrine narcissique, les réseaux sociaux sont rapidement devenus incontournables et extrêmement populaires, si bien qu'aujourd'hui Facebook annonce plus de 130 millions d'utilisateurs! Il faut bien entendu nuancer ce chiffre, de nombreuses personnes inscrites sur Facebook n'utilisant que très rarement leur compte, voire pas du tout pour certains.

Un réseau est composé par définition de liens interconnectés qui s'entrecroisent pour former un filet, un amas de nœuds reliés entre eux. Un réseau "social" est constitué de regroupements d'individus, de clubs ou d'organisations liés par des interactions sociales. Le terme désigne aujourd'hui les sites internet communautaires qui regroupent des profils d'individus interconnectés.

Les différents réseaux sociaux sont spécialisés dans des domaines spécifiques. Facebook, le plus populaire actuellement, se base principalement sur les relations amicales, les amis perdus de vue ou encore les relations intimes. Myspace est un outil plus particulièrement utilisé par les musiciens et les artistes. LinkedIn est un réseau essentiellement professionnel, alors que Flickr est un outil prévu pour publier des photographies. Il n'est pas rare de retrouver une même personne simultanément sur chacun d'eux, voire d'autres encore.

Les réseaux sociaux ont pour but de créer des interactions sociales entre les utilisateurs, c'est ce qui explique leur succès. Une majorité d'utilisateurs s'inscrivent d'abord pour voir les photos d'amis perdus de vue ou pour visionner les photos dans lesquelles ils ont été "tagués" ou marqués, c'est-à-dire révélés (leur nom est inscrit en dessous de la photo). La curiosité étant un vilain défaut propre à la nature humaine, le nombre de personnes connectées sur ces réseaux augmente de façon exponentielle. Mais cela ne va pas sans quelques dangers, tel que:

- *“La cyber-intimidation ou cyber-harcèlement : menaces, insultes, envoi de photos obscènes ou choquantes, rumeurs, tags sur des photos peu glorieuses. Un enfant peut créer un groupe spécifique pour prendre un autre enfant pour cible.*
- *La cyberdépendance appelée aussi cyberaddiction serait un trouble psychologique entraînant un besoin irrésistible et obsessionnel d'utiliser Internet. Elle se caractérise par l'ensemble des problèmes liés à l'utilisation de l'outil informatique qui auront un effet négatif et destructeur sur l'utilisateur.*
- *L'abus sexuel*
- *Le vol de l'identité numérique”¹⁴*

Dans le cadre précis de mon travail de recherche, les définitions susmentionnées me permettront de dire si l'addiction aux réseaux sociaux reproduit le même schéma que les dépendances à une substance ou un produit ; si d'un usage simple, on passe à un usage préjudiciable avant de développer une forte dépendance ou si la cyberdépendance provoque les mêmes pulsions d'assouvissement que les drogues ou l'alcool : et finalement d'établir si, au même titre que l'alcool ou les drogues, se réfugier dans le monde virtuel permet de fuir la réalité et les problèmes qui en résultent.

¹⁴ *Le blog Savoirs CDI*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.cndp.fr/savoirscdi/cdi-outil-pedagogique/reflexion/les-reseaux-sociaux-au-cdi/les-dangers-des-reseaux-sociaux-et-du-web-en-general.html>, (consulté le 14.04.2013)

1.3 Méthodologie

1.3.1 Recherche bibliographique et de documents

Pour réaliser ce Travail de Mémoire, j'ai organisé mes recherches sur deux axes différents. Premièrement, j'ai effectué une phase d'exploration par des lectures, consultations de documents traitant de cette problématique et d'entretiens exploratoires. J'ai utilisé des sources tel que l'Internet, des documents audio-visuels, des articles de journaux, les bibliothèques, cela afin de bien maîtriser l'aspect théorique du thème que j'ai choisi. J'ai également eu l'opportunité d'assister à une représentation de la troupe Caméléon¹⁵, laquelle, dans le cadre du programme de prévention d'Addiction Valais, s'est produite dans les cycles et écoles primaires du Valais romand avec une pièce de théâtre interactive traitant de la problématique des mauvais usages des réseaux sociaux.

1.3.2 Entretiens

Le deuxième axe s'est déroulé de manière plus pratique, sur le terrain. J'ai réalisé sept entretiens auprès de professionnels confrontés aux cyberdépendances notamment des responsables d'Addiction Valais, une psychologue spécialisée dans le domaine des dépendances et des éducateurs de l'AEMO (Action Educative en Milieu Ouvert). Ces différents entretiens se sont déroulés de manière semi-dirigée à l'aide d'un guide d'entretien (**voir annexe A**), afin de ne pas limiter les réponses à des questions trop spécifiques.

Le but avoué de mon travail de recherche étant de savoir comment l'addiction aux réseaux sociaux était prise en charge par les professionnels valaisans, j'ai contacté différentes institutions offrant une prise en charge thérapeutique pour des problèmes d'addiction. Seule la Villa Flora, à Sierre, m'a répondu favorablement et m'a offert la possibilité de rencontrer un ex-cyberdépendant. Il faut néanmoins savoir qu'il y a peu d'institutions qui traitent des cyberdépendances en Valais. Ces dernières n'ont donc logiquement pas souhaité répondre à mes questions et m'ont orienté vers Addiction Valais.

1.3.3 Enquête de terrain

C'est donc auprès d'Addiction Valais que j'ai obtenu une grande partie des informations nécessaires pour répondre à ma question de base. Deux rendez-vous avec des éducateurs de l'AEMO ont également été programmés.

Pour appréhender ces entretiens de la meilleure façon qui soit, j'ai réalisé un entretien test auprès de la psychologue du CAAD (Centre d'Accueil pour Adultes en Difficulté), Mme L. Perraudin Jean. Spécialisée dans le thème des addictions, elle avait également travaillé au sein de la Villa Flora, à Sierre. Suite à cet interview, j'ai pu évaluer et corriger mon canevas d'entretien afin qu'il « colle » davantage à mon terrain de recherche. J'ai, par la suite, réalisé sept entretiens audio pour un total de cinq heures d'enregistrement. Ces témoignages audio ont été la base de mon Travail de Mémoire. Cette méthode m'a permis de connaître les types de prise en charge pour les dépendances aux réseaux sociaux et les actions de prévention mises en place à l'heure actuelle.

Toutes mes interviews se sont déroulées de manière courtoise et décontractée, les personnes interrogées s'étant montrées à l'écoute et intéressées par le sujet de ma recherche. Je préciserai tout

¹⁵ Pour de plus amples informations, [en ligne], Adresse URL : <http://www.lecameleon.ch/>

de même ma difficulté à obtenir des rendez-vous auprès d'Addiction Valais à Sion, laquelle me renvoyait d'un intervenant à l'autre, ne répondant pas toujours aux messages que je laissais. J'ai également éprouvé passablement de peine à entrer en contact avec une personne souffrant d'addiction aux réseaux sociaux. Mais grâce à l'entretien réalisé avec Mme Valérie Luisier Seppey, psychologue à la Villa Flora, j'ai eu l'opportunité d'interroger une personne qui souffrait de cette addiction. Dans ce cas de figure, j'ai opté pour un entretien dirigé et mis au point un questionnaire (**voir annexe D**). Sur sa demande, son identité restera anonyme.

2. Prise de conscience et prévention des cyberdépendances en Valais, aujourd'hui

2.1 Introduction

A l'heure actuelle, 85% des foyers suisses¹⁶ disposent d'un accès à l'Internet. Son usage est entré dans nos mœurs et, adéquatement utilisé, il représente un formidable outil éducatif, informatif, récréatif, etc. Il n'est plus pensable de s'en passer dans la vie de tous les jours. Malheureusement, l'Internet ne s'arrête jamais et un petit nombre d'utilisateurs dépend de cette nouvelle technologie.

Depuis quelques années, les spécialistes ont accepté l'idée qu'un individu puisse être dépendant à l'Internet, malgré que ce concept de dépendance ne soit toujours pas référencé dans les systèmes de classification officiels (CIM-10, DSM-IV). Alors que dans les années 2000 on parlait d'usage pathologique de l'Internet, de dépendance à l'Internet ou de dépendance en ligne, le terme de cyberdépendance est, aujourd'hui, largement répandu dans les milieux des professionnels des dépendances.

2.1.1 Connaissance et reconnaissance des cyberdépendances

D'après mes recherches et les différents entretiens que j'ai effectués, **l'addiction aux réseaux sociaux est encore mal définie** en Valais et plus largement dans le monde scientifique. Au début des années 2000, les spécialistes n'arrivaient pas à considérer l'usage excessif de l'Internet comme une addiction, alors qu'on remarquait des similitudes avec d'autres addictions, comme les drogues. Malgré ces observations, les concepts de cyberdépendance ne sont toujours pas référencés dans les systèmes de classification (CIM 10, DSM IV). Du reste, Mme Ghislaine Carron Acone, coordinatrice de la prévention du jeu excessif à la LVT me confiait, quant aux cyberdépendances : *« pour tout ce qui est cyber, c'est encore en discussion. Certains ne sont pas d'accord et disent que ce n'est pas une addiction, alors que d'autres trouveraient que oui. (...) C'est à clarifier, il y a le DSM V qui va bientôt sortir, on verra si c'est dedans »*.

Si la définition de la cyberdépendance reste actuellement quelque peu en suspens, il n'en est pas de même pour **son mécanisme de développement ainsi que ses symptômes, lesquels sont clairement établis**. Au même titre que pour les addictions à l'alcool ou aux drogues, *« il y a plusieurs facteurs environnementaux, génétiques, éducatifs ou encore un choc tel un divorce ou un décès »*¹⁷ capables ou coupables de développer une addiction. Aussi, il existe des prédispositions génétiques aux effets de l'usage de substances psychoactives et/ou à la survenue d'une dépendance. Ainsi, tous les individus ne sont pas égaux devant les substances ou les activités addictives.

Le principal symptôme des addictions, toutes classes confondues, est la difficulté éprouvée par le sujet à réfréner son désir de consommation. La prise de substance (ou l'activité) est généralement

¹⁶ Statistique suisse,
http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/16/04/key/approche_globale.indicator.30109.301.html?open=2#2 (consulté le 14.12.2012)

¹⁷ Entretien Mme D. Favre, intervenante en toxicomanie au Centre d'Aide et de Prévention (CAP) de Martigny

quotidienne. Ce comportement provoque par ailleurs une souffrance et est perçu par le sujet comme une erreur, sinon il s'agirait d'une simple habitude, et non d'un trouble.¹⁸

En ce qui concerne plus précisément *“l’usage problématique de l’Internet, ce dernier est défini par des préoccupations autour d’Internet, la nécessité de passer de longues heures connecté (on line), des essais répétés ou infructueux pour diminuer son temps de connexion, des manifestations de manque quand le temps passé sur la Toile est réduit, des difficultés de gestion de son temps, des problèmes familiaux, professionnels ou scolaires, une culpabilité par rapport au temps passé connecté et des variations de l’humeur durant l’usage du Net.”*¹⁹

En outre, lorsqu’elles ne sont pas soignées, les cyberaddictions ont souvent des conséquences graves. La dépendance aboutit à l’isolement, la désocialisation, une paupérisation économique, des troubles alimentaires, etc. M. Chappot, éducateur à l’AEMO, m’a confirmé lors de notre entretien l’existence de ces conséquences, lui qui a suivi sur une année un jeune cyberdépendant : *“il vit sans argent, tous ses besoins sont assurés par sa mère. Il ne participe à aucune activité de vie ou de la maison, il a très peu de vie sociale et sort peu, il dort le jour et passe la plupart de la nuit sur Facebook.”* Il rajoutait même des conséquences physiques comme des douleurs dorsales dues à une position couchée prolongée durant de longues heures et des troubles alimentaires, ce jeune ne se nourrissant presque plus et très mal.

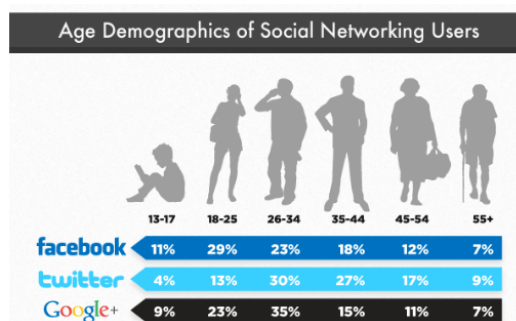
Tout au long de mon enquête de terrain, **une catégorie de la population apte à développer une dépendance aux réseaux sociaux s’est clairement dégagée**. Ainsi, l’adolescence et la période estudiantine sont considérées par les professionnels valaisans comme un terrain favorable pour l’émergence de cyberdépendance. Tel que me le confiait M. Blanchard, coordinateur de programmes de prévention à Addiction Valais, *“en Valais, au niveau des abus quant aux réseaux sociaux, le public cible reste quand même les ados et jeunes adultes”*. Les risques élevés de cette catégorie de la population à développer une cyberdépendance s’explique de par le fait que *“les adolescents vivent une mise à distance des images parentales et cherchent à construire un monde dans lequel le poids parental est réduit. La réalité virtuelle constitue pour ces jeunes un passage vers un monde moins décevant ou plus satisfaisant que la réalité”*.²⁰ Pour les cyberdépendants plus âgés, ces derniers présentent souvent d’autres comportements abusifs tel le tabac, l’alcool, le sexe, etc. Pour cette catégorie de la population, les cyberdépendances s’apparentent plus à des comorbidités qu’au véritable problème.

Ainsi, d’un point de vue démographique, le tableau suivant démontre que les réseaux sociaux concernent principalement les 18-35 ans bien que cela puisse varier selon le type de réseau social :

¹⁸ Inserm, Institut national de la santé et de la recherche médical, [en ligne], Adresse URL : <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>, (consulté le 19.08.2013)

¹⁹ L. KALILA, Les addictions, Ed. Le Cavalier Bleu, 2008

²⁰ J-C NAYEBI, La cyberdépendance en 60 questions, Ed. Retz, 2007



21

En conclusion, mes entretiens m'ont permis de faire un large tour d'horizon du travail de connaissance et de reconnaissance des addictions aux réseaux sociaux effectué dans le Valais francophone. Je constate que la cyberdépendance n'est plus un phénomène nouveau mais qu'il subsiste encore des litiges quant à sa définition scientifique. En effet, « *ce sont des sujets où la documentation est pauvre, il commence à y avoir des choses, mais très peu. Nous en sommes vraiment dans les débuts de cette problématique*²² ». Néanmoins, si le monde scientifique ne semble pas encore tout à fait d'accord quant à sa définition précise, cette dernière existe bel et bien et, comme je l'ai expliqué plus haut, ses mécanismes, symptômes et conséquences sont connus. De plus, les professionnels valaisans s'accordent à dire que le public cible risquant de développer ce type de pathologie concerne essentiellement les adolescents et, à moindre échelle, les jeunes adultes.

Un important travail de connaissance et de reconnaissance des cyberdépendances a donc été mené par les professionnels valaisans et représente une solide base théorique sur laquelle ces derniers s'appuient pour mener leurs activités thérapeutiques et/ou ambulatoires.

2.1.2 La prévention contre la cyberdépendance

En Valais, c'est principalement Addiction Valais²³ qui lutte contre toutes les formes de toxicomanie, dont les cyberdépendances. Son siège se trouve à Sion mais elle possède également des antennes dans les villes de Monthey, Martigny, Sierre et Brigue. Elle a pour but de prévenir et d'intervenir sur les addictions et s'efforce d'atteindre son but en agissant dans les domaines suivants :

- *“Prévention universelle (primaire) : par des programmes d'information et d'éducation spécifiques ou non*
- *Prévention sélective (secondaire) : par l'accueil, l'offre d'aide, de conseils et de thérapies en milieu résidentiel et/ou ambulatoire de toute personne confrontée à des problèmes d'addictions*
- *Prévention indicative (tertiaire) : par une offre thérapeutique développée avec les différents acteurs du réseau médico-psycho-social.*”²⁴

Addiction Valais collabore avec les autorités compétentes dans le domaine de la prévention primaire et est active “*dans les cycles valaisans et de sixième primaire ainsi que dans le post-obligatoire*

²¹ Go-Gulf, Comparaison de l'activité utilisateur des Sites populaires de réseautage social, [en ligne], Adresse URL : <http://www.go-gulf.com/blog/social-networking-user/>, (consulté le 14.04.2013)

²² Entretien avec Mme G. Carron Acone, coordinatrice du jeu excessif à la LVT

²³ Pour de plus amples informations, [en ligne], Adresse URL : <http://www.addiction-valais.ch/>

²⁴ Addiction Valais, [en ligne], Adresse URL : <http://www.addiction-valais.ch/>, (consulté le 30.03.2013)

comme le collège ou l'école de commerce.²⁵ Si cela fait depuis de nombreuses années qu'Addiction Valais réalise ce type de prévention pour les drogues et l'alcool, ce n'est que depuis 2009 qu'elle réalise des actions de prévention pour les cyberdépendances, risques de l'Internet, utilisation abusive des écrans, etc. *“Dans les écoles, on commence vraiment à en parler (ndlr: des cyberdépendances) à chacune de nos interventions avec les médiateurs, directeurs, instituteurs, etc. c'est quelques chose qui est en train d'émerger mais dont les directeurs d'école et les jeunes sont conscients.”*²⁶ Lors de ces séances de prévention, l'intervention est assurée par un intervenant en toxicomanie d'Addiction Valais lequel propose *“un quizz « je gère mes consommations » ciblé sur le cannabis, l'alcool, l'Internet et les jeux vidéo proposé à tous les niveaux des cycles d'orientation. Au travers de questions, d'un jeu, d'un quizz l'intervenant aborde ces questions-là et fait parler les jeunes. Puis, pour le post-obligatoire, la troupe Caméléon.”*²⁷²⁸ Sur mandat d'Addiction Valais, cette troupe a organisé un spectacle interactif traitant de la thématique des usages abusifs des écrans et notamment des réseaux sociaux.

Addiction Valais focalise donc ses actions préventives sur les adolescents et jeunes adultes mais selon M. Blanchard d'Addiction Valais, *“la prévention devrait déjà débiter avec les tous petits, car c'est tout petit que les enfants ont déjà la possibilité de se familiariser avec les écrans d'IPad, de Smartphones, d'ordinateurs, etc. Accoutumés depuis l'enfance, il y aura bien des chances pour que, à l'adolescence, ces enfants s'intéressent plus fortement à l'Internet”*.

Enfin, afin d'informer le grand public, Addiction Valais est également présente dans les foires et expositions. C'est d'ailleurs durant la Foire du Valais 2012 que j'ai eu l'occasion de visiter leur stand auprès duquel j'avais recueilli des brochures traitant des cyberdépendances.

Bien sûr **la prévention a un coût et celle pour les cyberdépendances fait un peu office de parent pauvre** en comparaison des budgets consentis pour les préventions à l'alcool ou aux drogues. Néanmoins, Mme Ghislaine Carron Acone dispose *“ d'un montant octroyé par la Loterie romande. Ce montant découle d'une taxe prélevée sur les revenus du jeu et qui est reversé au canton pour faire de la prévention du jeu. (...) On emploie donc une partie de cet argent pour la prévention tel ce dépliant (voir annexe C) qui vient de sortir sur les risques des mauvais usages d'internet chez les jeunes.”*

Quant aux outils de prévention utilisés pour traiter de la problématique de l'Internet, il semble que cela soit les mêmes que pour les addictions au drogues, alcool, médicaments, etc. Ci-dessous, le catalogue des outils de prévention tel qu'on le connaît pour les grandes addictions se composent essentiellement de :

- *“Exposition/Photo-expression*
- *Spectacle vivant*
- *Multimédia (Cédérom, Site Internet)*
- *Vidéo*
- *Jeu*
- *Programme/Kit*

²⁵ Entretien avec Mme G. Carron Acone, coordinatrice du jeu excessif à Addiction Valais

²⁶ Entretien Mme D. Favre, intervenante en toxicomanie au Centre d'aide et de Prévention (CAP) de Martigny, Addiction Valais

²⁷ Pour de plus amples informations, [en ligne], Adresse URL : <http://www.lecameleon.ch/>

²⁸ Entretien avec Mme G. Carron Acone, coordinatrice du jeu excessif à la LVT

- *Littérature jeunesse*
- *Livret/Guide*²⁹

Au vu du programme de prévention d'Addiction Valais concernant les risques de l'Internet présentés plus haut (troupe Caméléon, dépliant, quizz, sites internet, Foire du Valais, etc) ainsi que de mes recherches bibliographiques, les outils de prévention ne semblent en rien différents à ceux utilisés pour les dépendances plus répandues et mieux connues que sont les drogues, l'alcool, etc.

Pour en finir avec ce volet prévention, mes recherches m'amènent donc aux conclusions suivantes. En Valais, Addiction Valais suit attentivement l'évolution de l'addiction aux réseaux sociaux et offre des prestations préventives ainsi que des réponses aux inquiétudes de la population valaisanne. De la documentation a été créée et rendue accessible à tout public et pour ceux qui désireraient approfondir le sujet, ces documents font mention des antennes valaisannes où des professionnels en matière de dépendance répondront à leurs questions. Il ressort également de tous les entretiens que j'ai effectués l'importance d'instruire et d'informer les parents sur les risques et les mauvaises utilisations des écrans, eux qui sont la première ligne de défense pour leurs enfants.

Ainsi, les moyens mis en place quant à la prévention des addictions aux réseaux sociaux et plus généralement aux cyberdépendances semblent donc suffisants à ce jour, ces problématiques étant mieux (re)connues en Valais qu'elles ne l'étaient il y a encore quelques années.

2.2 Conclusion provisoire

Mes recherches m'ont permis de démontrer que tous les acteurs et intervenants en dépendance en Valais ont déployé d'importants moyens quant au dépistage et la prévention des addictions aux réseaux sociaux. L'importance d'informer et, le cas échéant, de collaborer avec les parents a également été mentionnée à plusieurs reprises, eux qui représentent la première ligne de défense face aux besoins de protection de leurs enfants face à ces nouvelles technologies. Une très bonne connaissance de la problématique que peut engendrer la dépendance aux réseaux sociaux est également ressortie de mes entretiens afin d'appréhender au mieux le large éventail des possibilités d'utilisation des réseaux sociaux mais également de leurs dérives.

Pour conclure, je peux donc affirmer que l'addiction aux réseaux sociaux et, dans une plus large mesure, les cyberdépendances, est une problématique connue en Valais. Si sa définition scientifique fait encore débat, on connaît ses mécanismes et la population qu'elle touche principalement. Dès lors, des outils de prévention spécifiques à cette problématique ont été créés et proposés à la population valaisanne.

²⁹ *Outils de prévention des conduites de consommation à risque et des addictions*, PDF, [en ligne], Adresse URL : <http://www.epicea.cg59.fr/pdf/repertoireoutilsprevention.pdf>, (consulté le 25.08.2013)

3. La prise en charge des cyberdépendants en Valais, aujourd'hui

3.1 Introduction

Comme mentionné précédemment dans ce travail, l'évolution de notre société a permis le développement d'autres types de dépendances ne se limitant plus exclusivement à la consommation d'un produit ou d'une substance, comme dans la toxicomanie ou l'alcoolisme. La cyberdépendance est une addiction à une activité au même titre que la dépendance au sport, au jeu, etc. Le cyberdépendant n'ingère donc aucune substance psychotrope, à la différence des drogues ou de l'alcool. Précisons encore que, dans bien des cas, la cyberdépendance est la comorbidité d'autres troubles comportementaux ou psychiques et par conséquent traitée en second plan.

Dans ce chapitre, j'ai voulu mettre en évidence les différents types de prises en charge thérapeutiques proposés en Valais pour les cyberdépendances et discerner, s'il y en a, les différences de traitements entre les principales dépendances connues et traitées à ce jour.

3.1.1 Le sevrage

Durant mes recherches, j'ai sollicité plusieurs institutions valaisannes afin de pouvoir m'entretenir des types de prises en charge proposées aux cyberdépendants. Malheureusement, une grande partie d'entre elles m'ont orienté vers Addiction Valais. J'ai tout de même pu récolter quelques informations que je présente ci-dessous.

D'une manière générale, l'une des plus grandes difficultés avec les cyberdépendances est de convaincre le cyberdépendant de son rapport pathologique avec les écrans. Les intervenants en toxicomanie d'Addiction Valais sont souvent ressentis comme des personnes qui ne comprennent rien à l'Internet et les témoignages recueillis lors de leurs entretiens en témoignent : « *chacun s'amuse à sa façon* », « *si j'allais me saouler la gueule avec des copains on me laisserait tranquille peut-être ?* » « *je peux arrêter quand je veux* »³⁰ sont des affirmations qui se veulent sensées mais qui entravent la reconnaissance de son problème par le cyberdépendant. Dans le cas des cyberdépendances donc, le déni, qui est une stratégie de défense qui mène à éviter, sinon à nier une réalité, semble représenter le principal obstacle pour le thérapeute, intervenant en toxicomanie, éducateur, etc.

De plus, « *le traitement de la cyberdépendance est par ailleurs complexe, car l'informatique est si bien intégrée à notre cadre de vie qu'il est difficile de ne pas être en contact avec l'ordinateur. (...) Dans ce sens, on est, plus ou moins, dans une configuration de type boulimique, c'est-à-dire que le monde « sans bouffe » ne pouvant exister pour la personne boulimique, il faut qu'elle apprenne à manger correctement. De la même manière, le monde « sans PC » n'existant pas pour le cyberdépendant, il sera question pour lui d'apprendre à s'en servir sans excès.* »³¹.

³⁰ Entretien avec Mme G. Carron Acone, coordinatrice du jeu excessif à la LVT

³¹ J-C NAYEBI, *La cyberdépendance en 60 questions*, Ed. Retz, 2007

C'est en partant de ce constat que les cyberdépendants valaisans qui requièrent une prise en charge thérapeutique ou ambulatoire sont admis dans les antennes d'Addiction Valais ou dans les institutions traitant des dépendances telle la Villa Flora à Sierre.

Dans cette dernière, le but de la cure consiste à accompagner le plus grand nombre possible de personnes dépendantes ainsi que leur entourage vers la sobriété pour une meilleure qualité de vie. Leurs objectifs sont réalisés en mettant en œuvre un traitement stationnaire dont la durée est de cinq semaines à une année, plus une postcure de onze mois. Les principaux outils du traitement sont des informations sur la maladie, des dynamiques de groupe, des entretiens individuels et familiaux, des rencontres de réseau et de la psychothérapie. La mise en œuvre se fait à travers les outils de l'approche TCC (Thérapie cognitivo-comportementale).

A la Villa Flora, les pensionnaires se répartissent les différentes tâches communautaires ce qui contribue aux bas coûts des prises en charge et leur permet de garder un lien avec la vie professionnelle. Différentes activités comme la vannerie, le jardinage, la cuisine, la blanchisserie, etc, sont proposées aux résidents en cure. Par ce biais, ils se réhabituent au rythme du quotidien, ce qui facilitera leur réinsertion professionnelle une fois leur cure terminée.

Au sein de sa structure, la Villa Flora propose des sevrages aux personnes qui le souhaitent. Ces dernières sont prises en charge par des professionnels présent 24h/24 et 365 jours par année. A la fin de son sevrage, proposition est faite aux personnes qui le souhaitent d'habiter dans l'un des foyers gérés par Addiction Valais afin de se familiariser avec la vie quotidienne des autres résidents et de se sensibiliser plus spécifiquement à la thérapie qu'ils entameront par la suite.³²

Ainsi, comme je l'ai mentionné plus haut, **il est donc difficile de parler « sevrage » en ce qui concerne les cyberdépendances** et encore moins d'abstinence, les écrans occupant une place très importante dans notre société. Il est néanmoins de rares cas auxquels on propose ce type de traitement. Ce fut le cas à la Villa Flora avec *«un jeune qui avait un problème de cyberaddiction, on lui a fait un sevrage total, plus d'écran pendant plusieurs mois. (...) Après on va dire qu'avec les cyberdépendants (...) on fait comme toutes les autres addictions, on leur propose de s'auto-observer, on fait des analyses fonctionnelles, on fait des diachronies et des synchronies pour connaître l'histoire du problème, qu'est-ce qui pose problème actuellement. Et en fonction de tout ça, on va définir des objectifs précis.»*³³

D'après mes recherches donc, il n'y a que de très rares cas de prise en charge d'addiction aux réseaux sociaux en vue d'un sevrage. Il semblerait que pour ce type d'addiction, **d'autres types de sevrage, tel que le sevrage contrôlé, aient de meilleurs résultats thérapeutiques pour le cyberdépendant.** Mme Boin, de l'AEMO, me citait le cas d'une maman qui avait réglementé au sein de sa famille les heures de l'Internet et qui s'était rendue compte, malgré quelques difficultés au début, que ses deux fils étaient beaucoup plus présents dans les pièces communes, participaient plus à la vie familiale, jouaient davantage dehors avec leurs amis, etc. Dans ce cas précis, si l'usage de l'Internet n'était pas pathologique pour ces deux jeunes mais problématique pour la vie familiale, le sevrage contrôlé que la maman avait imposé à ses deux enfants avait parfaitement fonctionné.

³² Centre de traitement des addictions, Villa Flora, [en ligne], Adresse URL : http://www.villaflorasierre.ch/?page=lignes_directrices, (consulté le 15.08.2013)

³³ Entretien avec Mme V. Luisier Seppey, assistante sociale et psychologue à la Villa Flora

Suite aux entretiens que j'ai eus avec les professionnels valaisans des addictions, je pars donc de l'idée qu'un sevrage total pour les cyberdépendances est une mauvaise réponse pour ce type de problématique et un type de prise en charge rarement proposé. Grâce aux entretiens motivationnels et l'EGT (Evaluation de Gravité de la Toxicomanie) qu'effectuent les intervenants en toxicomanie au sein des Centres d'Aide et de Prévention (CAP) d'Addiction Valais, l'intervenant fait émerger les compétences sociales des personnes afin de mettre en place un processus de changement. Basée sur une attitude thérapeutique prônant une information objective, l'empathie et l'encouragement, cette phase consiste à faire émerger et utiliser les points positifs des personnes, comme leurs savoir-faire ou leurs connaissances. Une fois ce processus terminé, rares sont les cas de cyberdépendants nécessitant une prise en charge institutionnelle.

3.1.2 Les activités de substitution

Le principe du médicament de substitution est d'administrer au consommateur une substance ayant une activité pharmacologique similaire à celle du produit addictif.

La substitution permet d'éviter les effets physiques et psychiques du « *manque* », de stabiliser et/ou de diminuer la consommation et surtout, de mettre en place les aides psychologiques et sociales suffisantes pour réduire au minimum les risques de rechute. En Valais, l'efficacité des traitements de substitution vise davantage les consommateurs d'opiacés (héroïne, opium, etc.).

Le patient peut alors se consacrer à élaborer un nouveau projet de vie. L'accompagnement médico-psychologique et social, qui fait partie intégrante des traitements de substitution aux opiacés, l'aide à reconstruire un réseau familial affectif et professionnel et cela facilite la régularisation de ses problèmes (avec la justice, les organismes sociaux, médicaux, etc.)

La durée d'un traitement de substitution est variable en fonction des situations cliniques. Il existe peu d'indications sur la gestion de la phase d'arrêt de ces médicaments. Il faut également préciser que certaines personnes n'arrêteront jamais de prendre un traitement de substitution, l'équipe médicale mettra alors en place un « *traitement de maintenance* ». Ce n'est pas en soi un signe d'échec, le patient sera alors suivi dans la durée tel un patient diabétique pour lequel l'insuline est indispensable à sa santé. A l'heure actuelle, les deux produits de substitution les plus connus sont ceux pour les opiacés, soit la méthadone et la buprénorphine haut dosage (le Subutex® et ses génériques).

La substitution concerne également le tabagisme pour lequel il existe les substituts nicotiniques (patch, gommes etc.), la dépendance au tabac posant surtout la question de la dépendance psychologique et non pas de la resocialisation du consommateur.³⁴

Les traitements de substitution ont mis du temps à s'imposer, certains détracteurs considérant les médecins comme un « *dealer en blouse blanche* ». Il a fallu attendre les ravages du Sida dans les années 80 (notamment chez les injecteurs d'opiacés) pour que la substitution se développe et soit considérée dans les années 90 comme un acte médical.

³⁴ Mission interministérielle de la lutte contre la drogue et la toxicomanie, [en ligne], Adresse URL : <http://www.drogues.gouv.fr/comprendre-laddiction/presentation/definitions/>, (consulté le 31.07.2013)

A ma connaissance et d'après mes recherches, **il n'existe pas de produits de substitution à proprement dit pour les cas de cyberdépendances**. Néanmoins, lorsque les problématiques de cyberdépendances sont traitées par les intervenants en toxicomanie des Centres d'Aide et de Prévention d'Addiction Valais, des activités de substitution peuvent être proposées aux cyberdépendants. A la Villa Flora, Mme Luisier Seppey a soulevé cet aspect du traitement lorsque je lui ai parlé d'éventuels produits de substitution pour les cyberdépendances :

“Tout à fait, ça c'est pour toutes les dépendances, au niveau de l'alcool ou autre. On va voir ce qui pose problème et si on arrête d'aller avec excès sur les réseaux sociaux, qu'est-ce qu'on fait à la place? C'est la deuxième partie du travail, qu'est-ce que j'aimerais faire. Certains c'est du sport, d'autres la peinture, etc. (...) A Addiction Valais, on a Sport pour Toi³⁵. Les gens vont une fois par semaine au fitness et on les invite vraiment à continuer, à faire d'autres choses en dehors de ces rendez-vous hebdomadaires. Certains vont faire peut-être des activités bénévoles, mais c'est au cas par cas. Certains vont aller balader des chiens à la SPA. L'idée, c'est chaque personne, qu'est-ce qu'elle aimerait faire et on va le mettre en place.”

Les cyberdépendants valaisans sont donc vivement encouragés par les professionnels de la branche à pratiquer des activités dites *de substitution*, mais leur participation à des activités sportives, culturelles, bénévoles, etc. sera en lien direct avec l'avancement de leur traitement thérapeutique, si ces derniers ont pris conscience de leur mauvais usage des écrans ou pas. En effet, le cyberdépendant aux réseaux sociaux que j'ai interviewé me précisait qu' *“il n'y avait pour moi aucun problème d'addiction avec les réseaux sociaux et que je ne comprenais pas l'inquiétude de mes parents. Au contraire, je leur disais : « regardez que je suis quelqu'un de social, vous voyez combien j'ai d'amis sur Facebook ? ». Par contre, mon traitement ambulatoire m'a fait ouvrir les yeux bien plus tard et c'est là que j'ai recommencé à voir mes amis, aller au cinéma, au bistrot. Avant, je ne voyais rien d'autre que Facebook.”*³⁶

A la Villa Flora, **ces activités de substitution ne font pas l'objet d'un suivi particulier**, mais plutôt des objectifs fixés durant les entretiens motivationnels car *“le but premier de demande d'aide de la part d'un jeune qui souffrirait de cyberdépendance est de diminuer sa fréquence d'utilisation des écrans. Or, que lui proposer d'autre que des activités quand il faut occuper le temps où il n'est plus sur son Smartphone ?”*³⁷

Les produits de substitution ou activités de substitution pour les cyberdépendants représenteraient donc plus les progrès effectués durant la thérapie qu'ils ne serviraient véritablement d'outils thérapeutiques pour les professionnels de la branche. En effet, le cyberdépendant qui parvient à réduire sa consommation d'écran disposera automatiquement de plus de temps libre, qu'il utilisera à bon escient et d'après les conseils avisés des professionnels. Il n'y aurait donc, à ma connaissance, pas d'activités de substitution spécifiquement utilisées par les professionnels valaisans comme outil thérapeutique.

³⁵ Pour plus d'informations, *Sport pour Toi*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-pour.html>.

³⁶ Entretien avec un ex-cyberdépendant

³⁷ Entretien avec Mme G. Carron Acone, coordinatrice du jeu excessif à la LVT

3.1.3 Les communautés thérapeutiques

Les communautés thérapeutiques résidentielles sont des « lieux » où des personnes vivent ensemble jour et nuit. Elles ont pour but de les accompagner dans le changement par une satisfaction adéquate des besoins bio-psycho-sociaux. Les personnes souffrantes y acquièrent une compréhension différenciée de leur problématique et sont informées sur la signification du trouble et de son développement ultérieur. Durant ces prises en charge communautaires, l'un des buts visés est clairement d'améliorer les conditions de vie et d'élaborer les solutions de suivi post-cure.³⁸

Comme je l'ai déjà dit dans ce travail, j'ai sollicité plusieurs institutions valaisannes afin de pouvoir m'entretenir des types de prises en charge proposées aux cyberdépendants. Une grande partie d'entre elles m'ont orienté vers Addiction Valais et plus précisément la Villa Flora, qui est la seule à ma connaissance à proposer des traitements en communauté thérapeutique pour les cas de cyberdépendances. Mme Luisier Seppey, de la Villa Flora, m'avait en outre précisé que sur l'année 2012, seules deux personnes souffrantes de cyberdépendance avaient été prises en charge par leurs soins, un chiffre incomparable à ceux concernant les prises en charge d'autres addictions comme l'alcool ou la drogue. De plus, *«souvent, ce sont des personnes qui ont une cyberdépendance et qui ont souvent une addiction à d'autres produits psychotropes»³⁹*, la cyberdépendance étant une comorbidité d'autres addictions ou de troubles psychiques.

Durant cet entretien avec Mme Luisier Seppey, celle-ci m'a expliqué que le modèle de traitement des dépendances de la Villa Flora est un modèle de traitement bio-psycho-social qui s'inspire de la thérapie en 12 étapes des Alcooliques Anonymes (AA), le modèle Minnesota. Ce modèle thérapeutique repose sur deux objectifs se renforçant mutuellement :

- l'abstinence,
- l'amélioration de la qualité de la vie

L'abstinence peut être considérée comme une condition première, voire un objectif opérationnel de l'objectif essentiel qu'est l'amélioration de la qualité de la vie. Le but de la méthode se concentre sur une cible et uniquement sur elle : le traitement de la dépendance.

Pour atteindre cet objectif, le mouvement des Alcooliques Anonymes a élaboré un programme en 12 étapes, allant de la fin de la consommation au rétablissement. La philosophie du modèle à 12 étapes ne fait pas uniquement fonction de cadre de réflexion pour conceptualiser la maladie mais offre également une possibilité et une trame de changement. La personne dépendante qui s'engage dans le traitement peut en tirer une perspective d'avenir.

En premier lieu (étapes 1-3), la personne dépendante accepte qu'elle ne peut exercer aucun contrôle sur la maladie et que le rétablissement implique qu'elle fasse confiance à de l'aide extérieure. Ensuite (étapes 4-7), un inventaire des conséquences de la dépendance est établi, ce qui accroît la prise de conscience du problème et la volonté de changer. Dans une troisième phase (étapes 8-9),

³⁸ Infoset [en ligne], Adresse URL : <http://www.infoset.ch/cgi-bin/search/search.cfm?slng=fr>, PDF Thérapie de la dépendance orientée vers l'abstinence, (consulté le 18.05.2013)

³⁹ Entretien avec Mme V. Luisier Seppey, assistante sociale et psychologue à la Villa Flora

ces changements sont effectivement mis en pratique, pour enfin (étapes 10-12) intégrer cette nouvelle attitude dans le cadre de vie et conserver le rétablissement acquis.⁴⁰

Ce modèle prônant donc l'abstinence, j'avais fait remarquer à Mme Luisier Seppey qu'il devait difficilement être compatible avec le traitement des cyberdépendances puisqu'il paraît improbable de se passer d'écrans d'ordinateurs ou de Smartphone dans notre société actuelle. Elle avait admis les limites du Modèle Minnesota pour les cyberdépendances mais pour elle, *"la base de la prise en charge thérapeutique est relativement la même, que ce soit pour des comportements addictifs ou des addictions aux produits."* Et comme je l'ai mentionné plus haut, il semblerait que la cyberdépendance soit bien souvent la conséquence d'un autre trouble pour lequel le modèle Minnesota s'applique parfaitement.

En conclusion, **la prise en charge des cyberdépendants en communauté thérapeutique ne semble pas être le moyen de traitement le plus utilisé en Valais** et les rares cas pour lesquels la Villa Flora est intervenue présentaient d'autres troubles psychiques ou d'autres dépendances, plus graves.

3.2 Conclusion provisoire

En Valais, Addiction Valais reste l'organisme le plus actif quant à la prise en charge des cyberdépendants, tant au niveau du suivi des personnes que dans l'information. Addiction Valais propose à ceux qui le demandent une prise en charge ambulatoire ou institutionnelle telle que cela se fait pour les dépendances à l'alcool ou aux drogues, il n'y a donc pas de différence notoire pour la prise en charge des cyberdépendants. Il faut tout de même préciser qu'il n'y a que très peu de cas avérés d'addiction aux réseaux sociaux et lorsqu'elle existe, elle est bien souvent une comorbidité d'un autre trouble (comportemental, psychique, etc.) Ceci pourrait expliquer les raisons pour lesquelles les outils d'intervention utilisés dans le cadre des cyberdépendances soient les mêmes que ceux utilisés dans le cadre d'autres addictions.

Une autre hypothèse qui m'est apparue durant mes recherches voudrait que les cas avérés d'addictions aux réseaux sociaux ne nécessitent pratiquement jamais une prise en charge institutionnelle. Des entretiens motivationnels avec des intervenants en toxicomanie auprès des CAP d'Addiction Valais suffisent généralement à modifier les comportements d'addiction aux écrans, ce qui évince de fait les autres outils d'intervention (sevrage, activités de substitution et communauté thérapeutique).

A ma connaissance donc, les institutions valaisannes traitant des dépendances aux réseaux sociaux utilisent des outils d'intervention sans distinction des dépendances. En effet, les cas de cyberdépendance s'avérant plutôt rares dans notre canton, cela expliquerait les raisons pour lesquelles les professionnels valaisans n'utilisent pas d'outils propres à cette pathologie. Peut-être cela se fera-t-il le jour où la problématique des cyberaddictions prendra plus d'ampleur dans notre canton.

⁴⁰ EDVO, [en ligne], Adresse URL : http://edvo-addictions.fr/?page_id=244, (consulté le 22.08.2013)

4. Insertion et réinsertion des cyberdépendants en Valais, aujourd'hui

4.1 Introduction

En Valais, mes recherches me font dire que dans bien des cas, les personnes souffrant d'addiction ne sont pas facilement réinsérables dans la société. La mentalité des personnes extérieures joue en leur défaveur et le regard ou les préjugés portés sur un cyberdépendant, un alcoolique ou un toxicomane affaiblissent mentalement ces personnes ayant suivi un traitement en communauté thérapeutique ou ambulatoire. Cependant, il faut le reconnaître, les défaillances de la réinsertion ont parfois pour cause les malades eux-mêmes. En institution, la réinsertion passe par la prise de conscience de son acte, ce qui est difficile pour certains. De plus, certaines personnes dépendantes ne souhaitent garder aucun contact avec leurs proches de l'extérieur. C'est pourquoi des activités professionnelles, sportives, culturelles leur sont souvent proposées. Il apparaît dès lors évident que si les ex-cyberdépendants y mettent du leur et essaient de garder des liens avec la réalité extérieure, leur réinsertion professionnelle et sociale sera d'autant plus facilitée.

Dans ce chapitre, j'ai donc cherché à savoir quels moyens étaient mis en place par les institutions afin de réinsérer au mieux un cyberdépendant ayant terminé sa cure et avec quels organes ces dernières collaboraient.

4.1.1 Insertion et réinsertion

La réinsertion professionnelle est la reprise d'une activité professionnelle. Elle nécessite un travail sur l'ensemble des problèmes du cyberdépendant :

- *“situation administrative (impôts, assurance maladie, rente AI, etc).*
- *situation familiale (isolement, divorce, famille éloignée...).*
- *santé (problème d'alcool, toxicomanie),*
- *hébergement (où vont-ils loger ?)”⁴¹*

La réinsertion sociale est la reprise des activités quotidiennes et des relations amicales et associatives. Les trois «piliers» de la réinsertion sociale sont:

- *“le logement*
- *l'éducation*
- *l'emploi”⁴²*

Cela signifie que sans une réinsertion professionnelle réussie, la réinsertion sociale est incomplète. La réinsertion professionnelle se prépare surtout dans l'institution, en suivant des cours (formations professionnelles, permis de conduire, cours informatiques...) ou en travaillant dans des ateliers. A la Villa Flora, *“l'idée, c'est chaque personne, qu'est-ce qu'elle aimerait faire et on va le mettre en place.*

⁴¹ *Etat du phénomène de la drogue en Europe*, [en ligne], Adresse URL : <http://ar2005.emcdda.europa.eu/fr/page078-fr.html>, (consulté le 23.09.2013)

⁴² Ibid.

*On collabore avec l'association des anciens sympathisants de la Villa Flora⁴³ (...) auxquels on peut demander leur soutien et leur aide pour avoir une activité en dehors de Villa Flora. Mais l'idée, c'est que comme il y a un temps limité à la Villa Flora, c'est de mettre en place des choses pour l'extérieur, pour la suite.*⁴⁴ Aussi, le soutien de la famille, dans la mesure où elle existe, constitue un élément très important dans la volonté du cyberdépendant de retrouver une vie normale après sa cure. En effet, si ce dernier se retrouve entouré à sa sortie et qu'il a la possibilité de travailler dans l'entreprise familiale, il aura sans doute plus de chances de réussir sa réinsertion, qu'elle soit sociale ou professionnelle.

Afin d'optimiser les chances de réinsertion des ex-cyberdépendants après une prise en charge thérapeutique, **la Villa Flora collabore activement avec plusieurs organes tels que l'ORP (Office régional de placement), l'AI (Assurance invalidité), ou encore les CMS (Centre médico-social.)** A savoir qui de la Villa Flora ou des organes d'insertion intervient en premier, la réponse est la suivante : *"il y a les deux. Soit c'est l'ORP qui reprend contact, soit la personne n'était plus dans le cursus, n'allait plus à ses rendez-vous et a perdu ses droits, alors on reprend les contacts, on regarde les possibilités de soutien pour l'après Villa Flora pour que la personne puisse reprendre ses droits.*⁴⁵". Il est néanmoins important de nuancer ces propos puisque ces démarches concernent principalement la réinsertion des ex-alcooliques ou toxicomanes, les cas de cyberdépendants pris en charge à la Villa Flora étant infimes.

Pour ce qui est des prises en charge ambulatoire, des collaborations existent également. M. Chappot, de l'AEMO, me confiait avoir suivi un jeune dépendant à Facebook durant une année entière sur mandat du CMS de Martigny. A la fin de ce suivi socio-éducatif, ce jeune a pu reprendre ces études grâce au sponsoring du CMS de Martigny pour autant qu'il s'engage à travailler un mois complet durant ses vacances d'été.

4.1.2 Suivi post-cure

Le rétablissement d'un individu est un long processus qui s'échelonne parfois sur toute une vie. Les thérapies de base telles que les propose la Villa Flora ne représentent que la première étape de ce processus. En effet, nombreux sont les résidents qui considèrent la Villa Flora comme le lieu où a démarré leur nouvelle vie. Certains vont jusqu'à la considérer comme leur famille et une rupture totale et immédiate leur serait intolérable. Ils doivent faire l'apprentissage de la présence/absence, les représentations de leur séjour doivent se mettre en place. C'est pourquoi la Villa Flora propose *"une post-cure d'une année. Il y a plusieurs options, soit une fois par semaine le jeudi soir pour un groupe pendant une année, soit une fois par mois la journée. En dehors de cela, s'il y a besoin de plus, on peut augmenter le suivi."*⁴⁶ L'objectif avoué étant de renforcer l'abstinence, parler de re-consommation, faire *"le lien avec l'ambulatoire d'Addiction Valais, avec le psychiatre, le médecin traitant, l'AI, l'ORP, le CMS, etc."*⁴⁷

⁴³ Pour de plus amples informations, ASVF, Association des anciens sympathisants de la Villa Flora, <http://www.asvf.info/association.html>

⁴⁴ Entretien avec Mme V. Luisier Seppey, assistante sociale et psychologue à la Villa Flora

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Ibid.

Mes recherches ne m'ont malheureusement pas permis d'établir si des cyberdépendants aux réseaux sociaux avaient bénéficié de cette offre en Valais car il semblerait que ce suivi socio-éducatif soit principalement sollicité par des anciens alcooliques ou toxicomanes. Mme Luisier Seppey m'a fait mention d'un groupe de cyberdépendants anonymes lequel, sur le même principe que les alcooliques anonymes, se réunissait pour discuter entre eux de leur dépendance. Là non plus, je n'ai pas trouvé trace d'un tel groupe car il semble avoir été dissout il y a quelques années déjà.

4.2 Conclusion provisoire

Mes recherches concernant l'insertion ou la réinsertion des cyberdépendants aux réseaux sociaux m'ont permis d'identifier des structures aptes à favoriser un retour à la vie active et sociale des cyberdépendants aux réseaux sociaux, tel que l'ORP ou les CMS. Aussi, des suivis de post-cure sont envisageables afin de garantir une réinsertion optimale telle que je l'ai mentionné plus haut avec l'exemple de la Villa Flora, à Sierre. Mais cette offre ne différant en rien de celle proposée à des anciens alcooliques ou toxicomanes, on peut se demander si elle est adéquate pour les cas de cyberdépendances aux réseaux sociaux.

Au final donc, les moyens de réinsertion mis à disposition des ex-cyberdépendants me permettent d'affirmer qu'il n'y a, pour l'heure, aucune structure spécifique d'insertion ou de réinsertion professionnelle et sociale en Valais pour ce type de dépendance.

5. Entretien avec un ex-cyberdépendant

Pour compléter ce développement traitant de la cyberdépendance aux réseaux sociaux, il me semble pertinent de soumettre en lecture la synthèse d'un entretien avec un ex-cyberdépendant aux réseaux sociaux.

En effet, grâce à mes divers entretiens avec les professionnels valaisans, j'ai eu l'opportunité de m'entretenir avec un jeune Valaisan ayant souffert de cyberdépendance aux réseaux sociaux et qui, selon ses dires, ne souffre plus de ce trouble à l'heure actuelle. A sa demande, il a souhaité conservé l'anonymat et n'a pas voulu que notre entretien soit enregistré. Ci-dessous, je propose une synthèse de cet entretien découlant du questionnaire que je lui ai soumis durant cette interview.

Lionel⁴⁸ a, selon lui, sombré dans cette dépendance lorsqu'il a quitté le domicile familial pour partir étudier à Genève. Auparavant, il avait effectué sa maturité au Collège de St-Maurice en section scientifique. Il n'avait déjà que très peu d'amis en Valais, était plutôt distant avec sa famille et s'estime aujourd'hui encore comme quelqu'un de solitaire. A son arrivée à Genève, il ne connaissait personne et vivait seul dans un studio qu'il louait.

Au travers des réseaux sociaux, notamment Facebook, Lionel trouvait le réconfort qu'il ne trouvait pas dans la « vraie vie ». Très timide, il s'était rendu compte qu'il était beaucoup plus à l'aise pour communiquer avec ses pairs sur la toile que dans la réalité. Cloîtré dans son studio, il surfait parfois jusqu'à plus de 60 heures d'affilée. Son hobby s'était peu à peu transformé en obsession car, même lorsqu'il n'était pas sur son ordinateur ou son Smartphone, il ne parvenait pas à détacher ses pensées de ce monde virtuel. De plus, il avait développé des troubles alimentaires et du sommeil puisque durant ces longues journées et nuits sur l'Internet, il ne s'alimentait que très peu et ne dormait quasiment pas.

Il y a peu de temps, ses parents ont tiré la sonnette d'alarme. En échec aux études, ils lui ont imposé de revenir vivre en Valais, au domicile familial. Lui-même était d'accord, conscient que cette addiction péjorait sa santé, aussi bien physiquement que psychologiquement. Grâce au soutien de sa famille, sa propre volonté et quelques entretiens avec un intervenant en toxicomanie d'Addiction Valais, Lionel est parvenu à enrayer l'engrenage infernal dans lequel il se trouvait.

Mais, selon lui, son échec universitaire n'était pas seulement dû à son problème de dépendance mais également lié à des troubles antérieurs subis durant sa petite enfance (Lionel n'a pas souhaité parler davantage de ses troubles infantiles). Mais il admet tout de même que le temps qu'il consacrait à Facebook ou à l'Internet en général était du temps qu'il ne dédiait pas à ses études, ses préparations d'examens, etc. Aussi, le nombre d'amis qu'il avait sur Facebook était plus important à ses yeux que sa réussite professionnelle.

Dans le cadre de mes recherches, je l'ai interrogé sur ses connaissances concernant les structures qui auraient pu lui en venir en aide. Il m'a répondu que durant ses années au cycle d'orientation et au collège, il avait été sensibilisé aux thématiques des cyberdépendances grâce aux actions de prévention organisées par Addiction Valais. Il ignorait qu'une prise en charge institutionnelle pouvait exister et se réjouissait de ne pas avoir eu recours à ce type de prise en charge. Il connaissait par

⁴⁸ Prénom d'emprunt

contre l'existence du Centre d'Aide et de Prévention (CAP), à Martigny, auprès de qui il a fait appel pour subir l'EGT et 3 entretiens motivationnels avec un intervenant d'Addiction Valais.

Aujourd'hui, il a repris ses études et malgré le fait qu'il demeure confronté aux écrans de par sa vie estudiantine, il estime parvenir à gérer sa consommation de l'Internet mais reste conscient du risque de rechute qu'il encourt. A ce jour, il a toujours un compte Facebook mais s'y connecte raisonnablement, sans risque pour lui ou son avenir professionnel, social, et familial.



6. Synthèse

Mes recherches avaient pour but de répondre à mon hypothèse originelle qui était :

« Le traitement actuel de la dépendance aux réseaux sociaux est actuellement développé autour de trois axes ».

Afin de répondre de la manière la plus précise, j'ai dirigé mes recherches selon trois axes bien définis :

Premièrement, j'ai cherché à savoir si les professionnels valaisans des dépendances avaient pris conscience des dangers que peuvent engendrer les nouvelles technologies, auprès des jeunes notamment. J'ai donc envoyé plusieurs courriers à des institutions valaisannes s'occupant des dépendances mais elles ne m'ont soit pas répondu, soit renvoyé auprès d'Addiction Valais. J'ai donc interviewé plusieurs membres d'Addiction Valais et de l'AEMO. Les résultats de ces entretiens m'ont démontré qu'en Valais, seul Addiction Valais était attentive à la problématique des cyberdépendances. C'est elle, de par le biais d'un mandat de l'Etat du Valais, qui prévient auprès des écoles, cycles, collèges, écoles supérieures, etc, des risques encourus par la mauvaise utilisation de l'Internet. Aussi, tous les intervenants en toxicomanie œuvrant au sein des CAP valaisans ont été sensibilisés à la problématique de l'Internet et des addictions sans substance. En ce sens, je peux donc affirmer qu'une grande part des moyens mis en place pour traiter la dépendance aux réseaux sociaux concerne son dépistage et sa prévention.

Deuxièmement, j'ai voulu connaître les outils d'intervention utilisés pour les cyberdépendances et si ceux-ci étaient les mêmes que pour les autres addictions plus répandues (alcool, drogues, etc). J'ai constaté qu'Addiction Valais s'appuie sur des tests tels que l'EGT et que son personnel appliquait, dans certains cas, les traitements thérapeutiques usuellement utilisés pour le traitement des autres dépendances (sevrage, sevrage contrôlé, méthodes de substitution et communauté thérapeutique). Au sein de la Villa Flora d'ailleurs, la prise en charge des cyberdépendants ne diffère en rien de celle d'un alcoolique ou d'un drogué, la base de leur modèle de traitement étant commune pour toutes les dépendances (Modèle de Minnesota). En connaissance de cause donc, je confirme que les institutions valaisannes traitant des dépendances aux réseaux sociaux appliquent les outils d'intervention utilisés dans le cadre d'autres addictions et qu'il n'existe aucune méthode spécifique à l'addiction aux réseaux sociaux.

Finalement, j'ai cherché à savoir si les institutions valaisannes collaboraient avec des structures (ORP, Aide sociale, AI, etc) d'insertion et de réinsertion des ex-cyberdépendants. Malheureusement je n'ai, pour cet axe de ma recherche, recueilli que très peu d'informations. Une fois soigné, en ambulatoire ou de manière institutionnelle, il n'y a pas de soutien particulier mis en place quant à la réinsertion professionnelle des ex-cyberdépendants. Seule la Villa Flora collabore avec les services ORP, soit parce que ce service lui dénonce un cas de dépendance, soit pour réinsérer un patient après une cure. Mais je n'ai pas pu démontrer l'existence de structures d'insertion et de réinsertion spécifique au cas de cyberdépendance aux réseaux sociaux.

En conclusion donc, la problématique des cyberdépendances semble être prise en compte à l'heure actuelle par les professionnels valaisans. Addiction Valais réalise un important travail en amont, au

niveau des Centres d'Action et de Prévention (CAP) de Monthey, Martigny, Sion, Sierre et Brigue. Ce travail important de prévention au sein des établissements scolaires de notre canton semble porter ses fruits puisque je n'ai pas rencontré de cas de cyberdépendants pris en charge de façon institutionnelle lors de mon passage à la Villa Flora. Ainsi, informer les adolescents, les jeunes adultes et les parents semble restreindre, pour l'heure, la place que les écrans peuvent prendre dans le cercle familial, social, professionnel, etc. Je tiens à préciser également que pour ce Travail de Mémoire, je n'ai disposé d'aucune statistique en la matière et que faute de recul historique, les cyberdépendants aux réseaux sociaux restent, pour l'heure, marginalisés des données officielles.

Pour en revenir à mon hypothèse originelle, je ne peux donc pas affirmer que la prise en charge des dépendances aux réseaux sociaux soit actuellement développée autour des trois axes que j'ai développés tout au long de ce travail, mais principalement autour des deux premiers axes. Peut-être que, si cette problématique venait à augmenter en Valais, les professionnels valaisans adapteraient-ils leur prise en charge de manière plus spécifique aux cyberdépendances et verrions-nous des structures d'insertion/réinsertion apparaître. Mais pour l'heure, il apparaît que face à cette nouvelle problématique, on semble répondre par des outils éprouvés dans d'autres domaines. Quoi qu'il en soit, Addiction Valais reste vigilant en la matière et ne manquera pas d'adapter ses offres si le besoin devait s'en faire ressentir.

7. Conclusion

7.1 Limites de ma recherche

L'addiction aux réseaux sociaux, comme je l'ai déjà mentionné, est l'une des quatre grandes cyberdépendances existantes à ce jour. Si je l'ai choisie comme thématique principale pour ce Travail de Mémoire, c'est parce que traiter de la cyberdépendance dans sa globalité aurait tenu de la gageure tant le sujet est vaste. Agir ainsi m'a permis d'aborder cette problématique de manière plus pragmatique mais a eu pour effet de me confiner dans un thème peu connu en Valais.

Dans les médias romands, à l'heure actuelle, les réseaux sociaux se font surtout connaître pour leurs dérives (fêtes sauvages, botellons, anniversaires qui dégénèrent, etc.) et la problématique ne ressurgit qu'au travers des débordements de ces réunions sauvages (vandalisme, brigandage, coma éthylique, etc). La thématique même de l'addiction aux réseaux sociaux ne ressort que très peu en Suisse romande et encore moins en Valais. Les conclusions que j'é mets dans ce travail ne reflètent donc qu'une partie de la réalité puisque toutes les personnes que j'ai interrogées s'accordent à dire que cette problématique pourrait empirer à l'avenir et qu'elle est peut-être sous-estimée à l'heure actuelle.

Dans mes recherches, je me suis rendu compte également que, outre Addiction Valais, très peu d'institutions valaisannes étaient à même de prendre en charge des cyberdépendants. Plutôt démunies face à cette problématique, elles ont préféré refuser mes demandes d'interviews et m'orienter vers Addiction Valais, ce qui a restreint quelque peu mon champ d'action. Ainsi, si j'avais voulu effectuer des recherches plus poussées, il aurait été pertinent d'effectuer des entretiens sur Vaud, Fribourg ou Genève, où des cliniques spécialisées dans le traitement des cyberdépendances existent. Dès lors, le seul point de vue des méthodes de prises en charge utilisées en Valais m'ont quelque peu « laissé sur ma faim ».

Pour finir, l'Etat du Valais a mandaté, en 2008, Addiction Valais pour le programme de prévention et de prise en charge des cyberdépendances. Il aurait été intéressant de recueillir les résultats de cette réflexion politique auprès de nos politiciens mais, pour ce faire, il m'aurait fallu plus de temps.

7.2 Perspectives

7.2.1 Théoriques

Comme mentionné plusieurs fois dans ce travail, la classification scientifique des cyberdépendances fait encore débat. Si les témoignages que j'ai recueillis quant à la définition, aux mécanismes et autres symptômes de la cyberdépendance aux réseaux sociaux tendent à prouver l'aspect pathologique de ce phénomène, il ne serait dès lors pas surprenant de voir apparaître ce type de cyberdépendance dans la prochaine édition du DSM.

Aussi, durant mes recherches concernant les addictions aux réseaux sociaux, je n'ai trouvé aucune étude portant sur le sujet effectuée en Suisse romande et encore moins en Valais. On pourrait dès lors en déduire que ce type d'addiction ne justifie pas une étude approfondie. Néanmoins, les personnes que j'ai interviewées m'ont toutes certifié que c'est une problématique qui existe bel et

bien en Valais et qui pourrait prendre de l'ampleur dans les années à venir. Il serait donc intéressant qu'une étude soit menée sur le sujet afin de ne pas avoir des lendemains de « gueule de bois ».

Et finalement, si l'addiction aux réseaux sociaux et les cyberdépendances plus généralement semblent prendre de l'ampleur dans nos pays occidentaux et développés, il serait intéressant de savoir si c'est une problématique propre aux cultures du monde entier ou si elle n'est l'apanage que de notre mode de vie basé sur la performance, la rentabilité et les loisirs.

7.2.2 Professionnelles

Les résultats de ma recherche me rassurent quant à l'ampleur de la cyberdépendance en Valais et sa prise en charge par les professionnels valaisans. Néanmoins, si cette problématique venait à augmenter, ce qui pourrait survenir d'ici quelques années, Addiction Valais est la seule institution, à l'heure actuelle, apte à prendre en charge les cyberdépendants. Afin d'anticiper ces potentielles dérives, les travailleurs sociaux de toutes les institutions traitant les dépendances devraient être formés afin d'assurer une prise en charge optimale. Cela pourrait se faire par le biais de formation continue, d'interventions en institution par des professionnels des dépendances sans substance, de cours spécifiques durant notre formation de travailleurs sociaux, etc. Aussi, je pense que nous-mêmes, maîtres socioprofessionnels, devrions être sensibilisés à ces nouvelles addictions dites sans substance. Je m'étonne par ailleurs que nous n'ayons pas de cours en lien avec cette thématique durant notre formation de maître socioprofessionnel.

Dans mon atelier, certains participants utilisaient souvent leurs Smartphones ce qui, en soit, ne me dérangeait pas. Néanmoins, après quelques discussions avec l'équipe éducative du CAAD, je m'étais rendu compte que certains avaient une utilisation abusive des écrans. Aussi, après m'être concerté avec le responsable des ateliers du CAAD, j'ai décidé de ne plus autoriser l'usage des Smartphones durant les heures d'atelier. Néanmoins, je pense qu'à l'avenir cette problématique augmentera au CAAD et si mon rôle n'est pas d'intervenir sur les actions de l'équipe éducative, mes observations me portent à dire que cette problématique est sous-estimée dans cette institution. Je pense donc soumettre mon travail de recherche à mon directeur afin d'avoir son avis sur la question et, le cas échéant, lui proposer de mettre sur pied des actions préventives quant à l'utilisation abusive des Smartphones, telle une intervention par un intervenant en toxicomanie d'Addiction Valais ou assister à une représentation de la troupe Caméléon par exemple.

7.3 Conclusion personnelle

Avant de débiter ce Travail de Mémoire, je ne connaissais que très peu les réseaux sociaux. Je n'ai jamais créé de compte Facebook à mon nom et n'en ai jamais ressenti le besoin. Aussi, je me suis peut-être alarmé à tort lorsque je constatais le temps que les jeunes de mon équipe de football vouaient à cette technologie. Eux sont nés avec ces nouveaux médias et si pour certains l'utilisation des écrans peut se révéler abusive, elle n'est que très, très rarement pathologique. Néanmoins, mon ignorance m'aura permis d'avoir un œil plus objectif sur ce travail et les rencontres avec les différents intervenants que j'ai interviewés m'ont énormément apporté au niveau de la connaissance de la thématique.

Pour conclure, ce Travail de Mémoire m'aura permis d'appréhender une addiction moins connue mais tout aussi pernicieuse. Dans ma pratique professionnelle au CAAD, je constate que, bien

souvent, un ancien toxicomane ou un ancien alcoolique compensera toujours son ancienne dépendance par d'autres. Pour certains c'est le café, pour d'autres les boissons énergisantes. Mais, depuis peu, j'ai remarqué que l'Internet (jeu en ligne, Facebook, etc), au travers des Smartphones, occupait de plus en plus de temps dans la vie de certains résidents. Grâce à mes recherches sur les cyberdépendances, je fais aujourd'hui plus facilement la différence entre une attitude addictive et une simple mauvaise utilisation des écrans. Cela me permet d'être plus attentif quant à l'utilisation des Smartphones au sein de mon atelier et, dès lors, d'être plus efficace dans ma gestion de cette problématique.

Enfin, l'Internet, bien utilisé, peut se révéler un fantastique outil de travail. Mais, comme le dit Dave Barry, journaliste et humoriste américain, ***“avec un peu de patience, vous découvrirez qu'on peut utiliser les immenses ressources du Web pour perdre son temps avec une efficacité que vous n'aviez jamais osé imaginer.”*** Et que si les amis virtuels peuvent parfois se substituer aux contacts réels avec nos pairs, il n'en reste pas moins que pour notre épanouissement personnel et celui de la race humaine en général, il n'y aura toujours qu'aux yeux de nos amis, collègues, famille, etc. que l'on alimentera notre sentiment d'appartenance à l'humanité.



8. Bibliographie et sitographie⁴⁹

8.1 Ouvrages consultés

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *MINI DSM-IV-TR. Critères diagnostiques* (Washington DC, 2000), Traduction française par J.D. Guelfi [et al.]. Masson, 2004
- KALILA L., *Les addictions*, Ed. Le Cavalier Bleu, 2008
- NAYEBI J.-C., *La cyberdépendance en 60 questions*, Ed. Retz, 2007

8.2 Sites internet

- *Etat du phénomène de la drogue en Europe*, [en ligne], Adresse URL : <http://ar2005.emcdda.europa.eu/fr/page078-fr.html>,
- *Rapport d'experts de l'OFSP, Danger potentiel d'Internet et des jeux en ligne*, [en ligne], Adresse URL : http://www.bag.admin.ch/suchen/index.html?keywords=danger+potentiel+d%27internet+et+des+jeux+en+ligne&go_search=Rechercher&lang=fr&site_mode=intern&nsb_mode=yes&search_mode=AND#volltextsuche,
- *Définition et historique des réseaux sociaux*, [en ligne], Adresse URL : <http://oseox.fr/ereputation/reseaux-sociaux.html>,
- *Addiction Suisse, Cyberaddiction*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/cyberaddiction/>,
- *Cyberdépendance.CA*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.cyberdependance.ca/cyberdependancetypes.html>,
- *Wikipedia, L'encyclopédie libre*, [en ligne], Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction>,
- *Futura – Santé*, [en ligne], Adresse URL : http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/medecine-2/d/addiction_2933/,
- *Réseau Addiction Cher*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.reseau-addiction-cher.fr/page-criteres-de-laddiction-selon-goodman-1990-47.html>,
- *Le blog Savoirs CDI*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.cndp.fr/savoirscdi/cdi-outil-pedagogique/reflexion/les-reseaux-sociaux-au-cdi/les-dangers-des-reseaux-sociaux-et-du-web-en-general.html>,
- *Statistique suisse*, http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/16/04/key/approche_globale.indicator.30109.301.html?open=2#2
- *Inserm, Institut national de la santé et de la recherche médical*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>,

⁴⁹ Une bibliographie plus complète est disponible en annexe

- *Go-Gulf, Comparaison de l'activité utilisateur des Sites populaires de réseautage social*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.go-gulf.com/blog/social-networking-user/>,
- *Addiction Valais*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.addiction-valais.ch/>,
- *Outils de prévention des conduites de consommation à risque et des addictions*, PDF, [en ligne], Adresse URL : <http://www.epicea.cg59.fr/pdf/repertoireoutilsprevention.pdf>,
- *Centre de traitement des addictions, Villa Flora*, [en ligne], Adresse URL : http://www.villaflorasierre.ch/?page=lignes_directrices,
- *Mission interministérielle de la lutte contre la drogue et la toxicomanie*, [en ligne], Adresse URL : <http://www.drogues.gouv.fr/comprendre-laddiction/presentation/definitions/>,
- *Infoset* [en ligne], Adresse URL : <http://www.infoset.ch/cgi-bin/search/search.cfm?slng=fr>, PDF Thérapie de la dépendance orientée vers l'abstinence,
- *EDVO*, [en ligne], Adresse URL : http://edvo-addictions.fr/?page_id=244,

8.3 Illustrations



Institute of Canada, [en ligne], Adresse URL : <http://mises.ca/posts/blog/facebook-addiction-and-personal-accountability/>, (consulté le 04.08.2013)



Presse Citron, [en ligne], Adresse URL : <http://www.presse-citron.net/reseaux-sociaux-une-addiction-en-entraene-une-autre>, (consulté le 12.02.2013)



Soulié, [en ligne], Adresse URL : <http://www.soulcie.fr/portfolio/>, (consulté le 03.04.2013)

Annexes

Table des matières

Annexe A (Rouge)

1. Axes et hypothèses

Annexe B (Bleu)

2. Guide d'entretien

Annexe C (Vert)

3. Prospectus Addiction Valais

Annexe D (Jaune)

4. Questionnaire pour entretien avec un cyberdépendant

Annexe E (Orange)

5. Grille de dépouillement

Annexe F (Gris)

6. Bibliographie

Annexe A

Axes et hypothèses

H0 Le traitement actuel de la dépendance aux réseaux sociaux est actuellement développé autour de trois axes

Axe 1/ Une grande part des moyens mis en place pour traiter la dépendance aux réseaux sociaux concerne le dépistage et la prévention

H1.1 A ce stade, du problème, un important travail de connaissance et de reconnaissance de ce type d'addiction est effectué		
H1.1.1 l'addiction aux réseaux sociaux est encore mal définie en Valais	H1.1.2 Les mécanismes provoquant des dépendances aux réseaux sociaux sont encore mal identifiés	H1.1.3 La population susceptible de développer ce type de dépendance reste à définir

H1.2 Sur le plan valaisan, des actions de prévention sont mises en place		
H1.2.1 Les institutions valaisannes traitant des dépendances aux réseaux sociaux sont actives dans les écoles primaires et cycle d'orientation de notre canton	H1.2.2 A l'heure actuelle, il y a une part du budget présenté consacré aux cyberdépendances aux réseaux sociaux	H1.2.3 Les principaux outils de prévention des addictions sont utilisables dans ce cas

Axe 2/ Les institutions valaisannes traitant des dépendances aux réseaux sociaux appliquent les outils d'intervention utilisés dans le cadre d'autres addictions.

H2.1 Le sevrage fait partie des traitements thérapeutiques proposés par les professionnels valaisans	
H2.1.1 Les cyberdépendances aux réseaux sociaux sont prises en charge par Addiction Valais en vue d'un sevrage	H2.1.2 On propose différents types de sevrage aux cyberdépendants aux réseaux sociaux tel que le sevrage total, usage contrôlé...)

H2.2 Il existe des activités de substitution actuellement utilisées par les institutions valaisannes	
H2.2.1 Les professionnels offrent des activités sportives et culturelles à titre substitutif pour la cyberdépendance aux réseaux sociaux	H2.2.2 Ces activités font l'objet d'un suivi et d'évaluation aussi bien de la part des professionnels que des partenaires sociaux-éducatifs

H2.3 Les traitements en communauté thérapeutique sont privilégiés en Valais
--

Axe 3/ Il existe en Valais actuellement des structures d'insertion et de réinsertion en cas de cyberdépendance aux réseaux sociaux

H3.1 Il existe en Valais des structures qui aident les ex-cyberdépendants à se réinsérer au mieux

H3.2 Les ex-cyberdépendants ayant suivi un traitement thérapeutique bénéficient d'un suivi socio-éducatif lors de leur réinsertion sociale et professionnelle

Annexe B

Guide d'entretien

Guide d'entretien

Nom, Prénom :

Date :

Fonction :

Enregistrement n° :

Une grande part des moyens mis en place pour traiter la dépendance aux réseaux sociaux concerne le dépistage et la prévention

- Définition de la cyberdépendance
- Type de population
 - Enfants, adolescents, jeunes adultes...
- Type de réseaux sociaux
 - Facebook, twitter, whatsapp...
- Type de prévention
 - Campagne d'affichage, présence dans les écoles, les festivals...
- Symptôme de la cyberdépendance
 - Isolement social, échec scolaire, trouble du sommeil, troubles alimentaires...

Les institutions valaisannes traitant des dépendances aux réseaux sociaux appliquent les outils d'intervention utilisés dans le cadre d'autres addictions

- sevrage
 - sevrage total, contrôlé, abstinence...
- activités de substitution
 - offres sportives et culturelles
 - suivi socio-éducatif
- conseil psychosocial
 - action éducative en milieu ouvert, psychologue...
- traitement en communauté thérapeutique
 - thérapie de groupe ou individuelle
 - TCC

Il existe en Valais actuellement des structures d'insertion et de réinsertion en cas de cyberdépendance aux réseaux sociaux

- Structure d'insertion
 - AI
 - ORP
 - CIO...
- Suivi socio-éducatif

Annexe C

Prospectus d'Addiction Valais

Internet peut présenter d'autres dangers que l'usage excessif...

- contenus inadaptes et choquants pour des enfants et/ou adolescents (pornographie, violence, etc.)
- personnes malveillantes utilisant Internet pour entrer en relation avec les jeunes
- cyberharcèlement: le harcèlement scolaire classique (calomnies, insultes, intimidation, etc.) se poursuit souvent sur Internet (chats, réseaux sociaux, sms, e-mails)

Vos responsabilités de parents :

- informer vos enfants des risques possibles sur Internet
- les rendre attentifs à la protection des données personnelles
- vous renseigner sur les aspects légaux de l'utilisation d'Internet et en informer vos enfants, notamment sur: les droits d'auteurs, publication de photos (droit à l'image), comportements interdits et punissables, tels que l'insulte, la diffamation, les menaces, les propos racistes, etc.

Le saviez-vous ?

- Beaucoup de parents n'ont aucune idée de ce que fait leur enfant sur Internet...
- Le cerveau des jeunes est encore en développement, notamment la partie régulant les impulsions: beaucoup de jeunes n'arrivent donc pas bien à se contrôler et à se détacher spontanément des écrans
- De nombreux jeunes vivent des périodes d'utilisation excessive puis reviennent ensuite à un usage modéré d'Internet, sans aide extérieure
- Votre propre comportement vis-à-vis des écrans influence l'attitude de vos enfants
- Les activités sur écrans le soir retardent l'endormissement et peuvent gêner la qualité du sommeil, car le cerveau est stimulé et la lumière des écrans maintient l'éveil... il faudrait stopper ces activités au moins une heure avant de se coucher !

Voici une liste de sites offrant informations et conseils:
www.actioninnocence.ch
www.security4kids.ch
www.t-ki.ch

Besoin d'aide ou de conseils ?

N'hésitez pas à chercher de l'aide auprès de professionnels: médecins généralistes, psychologues, intervenants en addictions, ...

Addiction Valais vous propose un soutien personnalisé, confidentiel et gratuit.

Contacts

Centre de Monthey
 Château-Vieux 38
 1870 Monthey
 Tél. 027 472 51 20

Centre de Martigny
 Rue d'Octodure 10B
 1920 Martigny
 Tél. 027 721 26 31

Centre de Sion
 Rue du Scex 14
 1950 Sion
 Tél. 027 327 27 00

Centre de Sierre
 Av. Général-Guisan 2
 3960 Sierre
 Tél. 027 456 22 77

Centre de Brig
 Sebastiansgasse 7
 3960 Brig
 Tél. 027 923 25 72

Addiction Valais
 Prévention du jeu excessif
 Pl. du Midi 36
 1950 Sion
 Tél. 027 329 89 00

«La consommation excessive d'écrans à l'adolescence n'est en général pas le signe de troubles psychologiques, mais face aux conséquences négatives que cela peut entraîner, il est nécessaire de réagir et de réguler ce comportement.»
 Serge Tissier, psychiatre

ADDITION | VALAIS
 AIDE | PRÉVENTION
www.addiction-valais.ch



Informations pour les parents

Prévenir un usage excessif d'Internet et des jeux vidéo



ADDITION | VALAIS
 AIDE | PRÉVENTION
 EN COLLABORATION AVEC

Département de l'éducation,
 de la culture et du sport
 Service de l'enfance

FRAPEVS
 FÉDÉRATION ROMANDE
 DES ASSOCIATIONS DE PARENTS
 D'ÉLÈVES DU VALAIS

Usages les plus fréquents d'Internet par les jeunes:

- réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.)
- jeux vidéo (en ligne ou non)

Les jeunes y trouvent:

- du plaisir et du divertissement
- la possibilité de vivre des expériences et des émotions fortes
- de la valorisation et de la reconnaissance
- de la sécurité en évoluant dans un monde qu'ils maîtrisent et dont les repères les rassurent

Pourquoi certains jeunes passent-ils autant de temps dans les jeux de rôle en ligne?

Ex. le très populaire «World of Warcraft»

- C'est un monde virtuel très attrayant; le joueur peut y interagir avec quantité d'autres personnes et vivre une foule d'aventures
- Le joueur y est représenté par son « avatar » et doit accomplir des quêtes pour faire évoluer son personnage (améliorer ses compétences par ex.)
- Plus on y passe de temps, plus on progresse, s'attirant ainsi le prestige et la reconnaissance des autres
- Ces jeux n'ont pas de fin, on y joue en équipe
- Une session de jeu dure souvent plus de deux heures
- Il est difficile de quitter le jeu au milieu d'une partie car on abandonne ses coéquipiers pour qui le jeu continue

En tant que parent, j'en connais beaucoup moins que mon fils sur l'utilisation d'Internet, comment puis-je contrôler ce qu'il fait et le protéger ?

Les jeunes ont souvent des compétences techniques meilleures que celles de leurs parents, mais ce sont les adultes qui ont les meilleures connaissances générales pour éduquer leurs enfants, les orienter, discuter avec eux des expériences qu'ils font sur Internet.

Comment faire ?

- Aider votre enfant à utiliser Internet et les jeux vidéo de manière équilibrée et raisonnable, en posant des règles: limiter le temps et/ou définir des moments de jeu ou de connexion à Internet, adapter les règles en fonction de l'âge

Par exemple: jours autorisés, nombre d'heures par jour (pour les plus jeunes) ou d'heures par semaine (pour les plus âgés), le soir à partir de quand il n'y a plus d'écrans, relâchement pendant les vacances, etc.

- Lorsque votre enfant joue aux jeux vidéo, le prévenir un peu avant le moment où il doit s'arrêter...
- Veiller à ce que les activités sur écrans ne prennent pas le dessus sur les autres activités (devoirs, sommeil, sport, rencontres entre amis, relations familiales, etc.)
- Eviter d'installer l'ordinateur dans la chambre de votre enfant, préférer un endroit commun; demander à votre jeune de laisser ses appareils électroniques (natel, Ipad, Ipad, etc.) en dehors de sa chambre la nuit
- S'intéresser et discuter avec votre enfant de ce qu'il fait sur Internet et pourquoi, l'avertir du risque d'être confronté à des contenus choquants, et le cas échéant, l'inviter à en parler avec vous ou tout adulte de référence
- Pour les plus jeunes, mettre un **filtre de contrôle parental** (nécessaire mais pas suffisant !): www.actioninnocence.ch ou www.filtr.info
- Consulter les **normes PEGI** (classification par âge inscrite sur les jeux vidéo achetés en magasin). Pour plus d'infos: www.pegi.info

De manière générale, en apprenant à votre enfant à gérer son stress, exprimer ses sentiments, entrer en relation avec les autres, développer son esprit critique, vous diminuez les risques d'un usage problématique d'Internet

Prévention: quel rôle pour les parents ?

- Posez un cadre et des limites à l'utilisation des écrans par vos enfants
- Informez-les des risques possibles
- Discutez avec eux de leurs activités sur écrans pour mieux comprendre ce qu'ils y trouvent

Trop d'Internet ou de jeux vidéo, quelles conséquences?

- Résultats scolaires ou professionnels en baisse
- Conflits familiaux
- Problèmes de santé: troubles du sommeil, maux de dos, troubles de la vue, perte de concentration
- Plus assez de temps et d'énergie pour faire des activités dans la vie réelle

Quels sont les signes d'un usage excessif ?

- De plus en plus de temps passé devant les écrans (ordinateurs, tél. portable, Ipad, etc.) incapacité à gérer ce temps
- Connexion à Internet tous les jours ou presque durant de longues périodes (3-4h)
- Désintérêt pour les autres activités (sport, sorties entre amis, loisirs, etc.) au profit de celles sur écrans
- Mauvaise humeur, agitation en cas d'impossibilité de se connecter ou de jouer
- Difficultés scolaires ou professionnelles (fatigue, baisse de concentration, manque de temps pour les devoirs, désintérêt, etc.)
- Isolément social, contacts presque uniquement par écran interposé

Si vous constatez la présence de plusieurs de ces signes chez votre enfant, celui-ci utilise probablement les médias électroniques de façon excessive.

Comment réagir ?

- Rappelez les règles, dites à votre enfant que vous n'êtes pas d'accord avec son comportement
- Faites-lui part de vos observations sur son comportement et de vos inquiétudes
- Incitez votre jeune à pratiquer des activités qui n'ont rien à voir avec les écrans
- Sanctionnez, même si cela le met en colère



Annexe D

Questionnaire pour entretien avec un cyberdépendant

Entretien avec un cyberdépendant

Questionnaire

1. Sur quels réseaux sociaux étiez-vous actif ?

2. Y avait-il l'un de ces réseaux sociaux sur lequel vous étiez plus spécialement actif ?

3. En terme de temps, sauriez-vous me dire combien d'heure par semaine vous étiez actif sur les réseaux sociaux ?

4. Pourquoi passiez-vous tout ce temps sur les réseaux sociaux ?

5. Vous étiez-vous rendu compte que le temps que vous consacriez aux réseaux sociaux augmentait de plus en plus ?

6. Vous efforciez-vous de diminuer ce temps passé sur les réseaux sociaux ?

7. Dans quel état psychologique vous sentiez-vous lorsque vous tentiez de diminuer le temps passé sur les réseaux sociaux ? Déprime, irritabilité, stress ?

8. Vous était-il arrivé de poser un lapin à un ami, de manquer des cours ou d'abandonner vos loisirs afin de rester sur les réseaux sociaux ?

9. Votre entourage (parents, amis, conjoint...) vous reprochait-il le temps que vous consacriez aux réseaux sociaux ?

10. Vos études ont-elles pâti du temps que vous consacriez aux réseaux sociaux ?

11. Vous sentiez-vous intégré à la réalité, au monde réel malgré le temps que vous passiez sur les réseaux sociaux ?

12. Aviez-vous développé des troubles de l'alimentation ou du sommeil dus aux longues périodes passées sur les réseaux sociaux ?

13. Que ressentiez-vous comme sentiment au travers des réseaux sociaux ? (fierté, haute estime, valorisation, etc.)

14. A quel moment vous êtes-vous rendu compte que votre passion pour les réseaux sociaux péjorait votre intégrité physique ou psychique ?

15. Connaissiez-vous des organismes ou institutions aptes à vous fournir un soutien ambulatoire ou thérapeutique ?

16. Si oui, auprès de quel organisme avez-vous demandé de l'aide ?

17. Avez-vous fait appel à d'autres personnes dans votre entourage ? Parents, amis, etc ?

18. Aujourd'hui vous sentez-vous totalement en sécurité face aux réseaux sociaux ?

19. Pensez-vous être un cas isolé en Valais face à la problématique que vous avez vécue avec les réseaux sociaux ?

20. Pensez-vous que, dans un avenir proche, plus de personnes pourraient développer une addiction aux réseaux sociaux ?

21. Voulez-vous être ami avec moi sur Facebook ?!?

Annexe E

Grille de dépouillement

	Entretien 1 / Mme Carron (Addiction Valais)	Entretien 2 / M. Blanchard (Addiction Valais)	Entretien 3 / Mme Favre (Addiction Valais)	Entretien 4 / Mme Boin (AEMO)	Entretien 5 / M.Chappot (AEMO)	Entretien 6 / Mme Epiney (Villa Flora)
Dépistage et prévention						
Type de population						
Enfants				(...) l'enfant ne passe pas trop de temps sur internet et à chater ou jouer. (L 5)		
Adolescents	(...) à travers les smartphones les jeunes sont souvent sur les réseaux sociaux. (L 1-2)	Alors au niveau des réseaux sociaux, le public cible reste quand même les jeunes (L 29)	Soit le jeune vient de lui-même (...) (L 6)	(...) des situations les jeunes avaient 12-13 ans et ils étaient beaucoup à jouer sur internet (L 7)		Quand on parle de cyberaddictions, c'est vrai qu'il y a certaines jeunes personnes (L13)
Jeunes adultes	(...) mais pas seulement les jeunes, les jeunes adultes aussi ont de la peine à décrocher (L 10-11)		mais il y a également des adultes (L 92)			
Type de réseaux sociaux						
Facebook	(...) Vous pouvez lire sur les forums les gens qui disent « je suis tout le temps sur facebook » et qui se rendent compte aussi de leur quasi dépendance à Facebook (L 11-12)	oui			Il dort le jour et passe la plupart de la nuit sur facebook (L 154)	
Twitter		oui				
Forums de discussion	Si on s'est inscrit à un groupe de discussion sur un thème qui nous intéresse on va souvent regardé s'il y a des nouveaux commentaires donc on est vite la dedans. (L 19-20)	oui				
Symptôme de la cyberdépendance						
Isolement social et familial	Et que ça commence à leur poser des problèmes relationnels, avec leur conjoint, leur famille (L 32)	(...) si la personne commence à se renfermer sur elle-même (L 71) moins d'investissement au niveau familial (L 155)	(...) on ne le voit plus du tout (...) (L 11)	(...) tout son temps sur les écrans et qui avait très peu de contact à l'extérieur. (L 29) (...) elle l'appelait pour venir manger et qu'il ne venait pas (L 37)	Il paraît blindé, coupé de toute émotion. Il tient clairement sa mère et toute sa famille à distance. (L.117-119) / Il a très peu de vie sociale, il sort peu. Il n'a pas de contact avec son père. (L 152)	les conséquences à long terme, donc la perte d'une vie sociale, la perte de l'emploi car on ne peut plus aller travailler car on n'a plus le temps de jouer. Il n'y a plus de rentrées financières et on perd un peut tout autour de soi. (L 170-173)
Echec scolaire	(...) des jeunes qui arrivent en retard à l'école parce qu'ils ont été une partie de la nuit sur les écrans, les réseaux sociaux, les jeux etc... (L34-35)	(...) si ses notes baissent à l'école (L 71)	(...) les notes d'école c'est la cata (...) (L 11)		Lui a suivi 3 ans de CO, 1 année d'EPP, interrompue avant la fin. Il s'est ensuite inscrit à l'ECAV, l'école d'art de Saxon mais a échoué à l'examen d'admission puis n'a plus rien fait.	
Troubles alimentaires			(...) si elle a des troubles alimentaires, qu'elle ne prend pas soin d'elle (L 102)		La journée, il dormait. A 7-8 heures le matin, il se couchait. Et il se levait vers 17-18h. Il avait donc très clairement des troubles du sommeil et alimentaires. (L 317)	
Troubles du sommeil						
Définition de la cyberdépendance						
Définition	Là pour tout ce qui est cyber c'est encore en discussion. Certains ne sont pas d'accord et disent que ce n'est pas une addiction. D'autres qui trouveraient que oui. (L 26-28)Donc ça c'est à clarifier, il y a le DSM V qui va bientôt sortir, on verra si c'est dedans	Alors l'addiction aux réseaux sociaux c'est une addiction qui est assez difficile à définir (L 67)	Alors nous l'addiction on la définit surtout par rapport aux conséquences qu'elle a dans la vie de quelqu'un (...) (L 20) (...) Il y a aussi d'autres signes, abus, besoins irrépressibles de se connecter, qui définissent l'addiction (L 24) (...) je pense qu'on peut parler d'une addiction (L 103)	(...) je pense qu'on peut parler de dépendance comme pour les autres addictions. (L 79)		Pour nous, la cyberdépendance, c'est une dépendance comme une autre, sauf qu'elle a des particularités liées à sa pratique (L9-10)
Mécanisme			Pour moi il y a plusieurs facteurs, environnementales, génétiques, éducatifs, ou un choc tel un divorce décès... Pour moi une consommation abusive peut-être déclencheur d'un problème psychologique tout comme un licenciement, un abus sexuel... c'est pareil. Personnellement je pense qu'à la base il y a quand même un terrain favorable pour déclencher un trouble. (L 127-130)	C'est dans la personnalité mais en même peut-être que ça fait partie de l'être humain à un moment donné (L 129)/ Et peut-être que la relation de dépendance affective va donner plus d'ouverture à une relation de dépendance à des produits (L 136)		c'est vrai qu'il y l'aspect dépendance, addiction. Quand on enlève le produit, on enlève les comportements addictfs, on va souvent voir révéler la personnalité de la personne. Souvent, on va voir que la cyberaddiction, c'était pour gérer le trouble anxieux. (L 41-43)
DSM IV ou V	Comme ça été diagnostiqué, enfin établi pour le jeu d'argent. Là c'est clairement référencé dans le DSM IV comme une pathologie à trouble psychique, un trouble de la santé mentale. (L 24-26) (...) il y a le DSM V qui va bientôt sortir, on verra si c'est dedans (L 28)					
Panel de la prévention						
Outils de prévention	(...) un dépliant sur les risques des mauvais usages d'internet chez les jeunes (88-89) On propose le spectacle Caméléon pour réfléchir à la thématique. (L 125)	(...) ça a été de mandater la troupe caméléon qui faisait déjà du théâtre interactif (L 118)	Car finalement, c'est à la société, aux adultes de cette société, aux éducateurs d'expliquer aux enfants comment ça marche. (L 160)	j'étais allé un peu sur internet pour voir ce qu'on disait par rapport à la dépendance, j'étais tombé sur le test de la LVT en 10 questions ce qui est très intéressant à lire parce que je regardais pour moi en me disant qu'on y tombe vite (L 70-72)		
Lieu de prévention	(...) cycles valaisans et de sixième primaire (L 91) post-obligatoire, collège, école de commerce (L 125)	il y a de la prévention qui est faite au niveau scolaire (L 18) dans les écoles ou y a des jeunes, au cycle (L 248)	Dans les écoles on commence vraiment à en parler à chacune de nos interventions avec les médiateurs, les directeurs. (L 50)	la LVT allait auprès des écoles avec un questionnaire qui traitait globalement des dépendance (L 131)		
Budget	(...)une partie de cet argent pour la prévention (L88)					
Outils d'intervention		Je ne suis pas sûr qu'il y ait des moyens thérapeutiques pour les gens accros aux réseaux sociaux (L 144)	Finalement c'est le même processus que pour quelqu'un qui souffre d'une autre addiction. (L 113)Il s'agit de maintenir les acquis, évaluer les situations à risque, bref ce sont les mêmes outils de prise en charge que pour l'alcool ou la drogue. (L 114)			
Sevrage						
Total	un jeune qui avait un problème de cyberaddiction, on lui a fait un sevrage total, plus d'écran pendant plusieurs mois (L 49-54)	C'est pas les mêmes termes que pour les addictions classiques. Parler de sevrage... (L 226)	(...) je me pose la question si un sevrage est envisageable avec cette problématique. (L 106)	elle l'avait confisqué pendant 15 jours et là elle s'était rendu compte du changement. Il était beaucoup plus présent dans la pièce commune, il participait et mangeait à table, il s'intéressait à ce qui se passait autour de lui, il jouait avec les copains...(L 44-46)		
Contrôlé		Mais petit à petit, on pose les objectifs en disant ben voilà maintenant tu es 8 h par jour sur internet, on essaie de diminuer gentiment, c'est une sorte de sevrage. La personne peut avoir un manque. (L 306-308)		(...) c'est vrai que là la maman a posé des heures, ça était dur mais ça a permis au jeune de... il les a plus ou moins respectées. (L 40) / Je connais une famille avec 3 enfants où les parents, le soir, ont interdit l'utilisation des natels (104)	Tu disais que c'était possible de se priver complètement d'alcool, de drogue, mais pas d'écran. A mon avis, c'est un petit pourcentage qui doit se priver complètement d'un produit. Il y en a plein qui ont un problème d'alcool, qui vont trop loin, puis qui arrivent à revenir à une consommation normale. Et lui visiblement il est dans ce créneau-là. Il le disait lui-même : « moi j'ai été dépendant au jeu. J'ai à une période de ma vie, trop joué. La je suis sur le fil avec ça. ». (L 399-404)	Chez nous, c'est limité, le natel c'est une heure par jour. On a limité ce genre de chose car on voyait l'excès des téléphones à l'extérieur, du surf sur internet, de ce genre de choses. (L 71-73)
Activités de substitution						

Sport-culture	Diminuer le temps d'écran que ce soit pour aller sur les réseaux sociaux, des jeux en ligne, bref diminuer le temps d'écran et ce temps l'occuper à des activités différentes. (L66-68)	(...) l'idée c'est de la prendre avec soi pour réussir à la réintégrer via le sport, le théâtre pour la remettre dans la vie réelle (L 385)	Oui exactement, nous collaborons avec Sport pour toi. (L 63)	(...) remis un cadre aussi autour d'autres activités. (L 18)/ (...)pour revenir au cas de la maman qui avait privé son fils d'ordinateur pendant 2 semaines vous m'avez dit que l'enfant avait recommencé à faire des activités qu'il ne faisait plus, peut-on parler de produit de substitution ? IB : Oui, c'est envisageable (L 120-123)	(...) il a constamment mal au dos, il ne peut pas rester debout, ni marcher très longtemps. On est allés faire des tours. On est allés au parcours Vita. Il allait un bout à plat mais une heure c'était le maximum qu'il pouvait marcher. (L 62-65) / Il a accepté de faire un stage dont l'objectif était de mesurer son comportement dans le milieu général du travail. J'ai trouvé chez Moret Sports qui l'a pris pour faire de la vente. Il pouvait arriver quand il pouvait, ce n'était pas payé. Et ça a super bien marché d'avoir un truc souple comme ça : tous les jours où il devait y aller, il y est allé. Ca l'a aidé. On a commencé à 20%. Dès la mi-janvier, il s'est engagé à 20% auprès du magasin Moret Sports, soit un jour par semaine. Il était tout d'abord inquiet et angoissé de reprendre une activité et a rapidement trouvé du plaisir et les bénéfices concrets liés au rythme de vie et à une forme de vie sociale. Il a aimé faire ça. (L 178-184)	On va voir ce qui pose problème et si on arrête d'aller avec excès sur les plateformes qu'est ce qu'on fait à la place ? C'est la 2ème partie du travail, qu'est ce j'aimerais faire. Certains c'est du sport, d'autres la peinture. (L102-105) / A Addiction valais, on a sport pour toi (L109)
Suivi socio-éducatif		la personne peut toujours venir pour faire un point avec nous pour expliquer ces dernières années ce qui s'est passé. C'est libre, c'est ambulatoire. Les suivis sont ambulatoires. (L 379-381)				
Conseil ambulatoire						
Action éducative en milieu social	(...)l'année 2012 je pense qu'on a suivi environ une trentaine de personnes pour des problèmes d'écran. (L 74-75) (...) il s'agit de consultation en lien avec un intervenant (L 110)	les centres d'aide, de prévention, à Monthey, Martigny, Sion, Siere et Viège, qui eux peuvent à voir à faire à des jeunes qui pourraient avoir des problèmes par rapport aux réseaux sociaux. (L 55.57) (...) des intervenants en addiction qui peuvent rencontrer des gens qui souffrent de problèmes d'addiction (L 124) C'est l'entretien motivationnel.(L 256)	Des entretiens d'aide avec un intervenant en toxicomanie, c'est-à-dire que d'abord on accueille, on évalue un peu la demande (...) (L 29) (...) suite au deuxième entretien on fait l'évaluation de la gravité de la toxicomanie, l'EGT (L 32)	là j'avais travaillé avec le jeune et la maman, on avait passablement discuté (...) (L 17)/ Nous on est des éducateurs et on a la particularité c'est de se rendre dans les familles. (L 86)	(...) avoir quelqu'un qui vient toutes les semaines – ça me fait chier mais je suis quand même obligé de le recevoir (L 189)	
Psychologue		Je pense que pour les gens qui ont des gros problèmes d'addiction aux jeux d'argent, ça pourrait être aussi aux réseaux sociaux, c'est plus du traitement psychiatrique, commencer un suivi psychiatrique. (L 234-236)	on sait que la TCC peut-être un bon outil dans le travail des problématiques d'addiction (L 119)		Le suivi psychologique a été très long à mettre en place : il n'y a spontanément vu aucun intérêt. Il a tout d'abord freiné la démarche puis il s'y est soumis. Les thérapeutes qu'il a rencontrés ne voient aucune objection à ce qu'il s'engage dans un projet professionnel ou de formation. (L 198-200)	
Communauté thérapeutique						
Thérapie de groupe/individuelle	(...) un suivi thérapeutique peut-être envisager (L 116)		Sinon s'il est nécessaire de plus, à la Villa Flora ils sont formés à la TCC (L 146)			en thérapie de couple, on va amener des outils pour gérer les émotions, sur l'affirmation de soi, on va parler des conséquences du comportement addictif, c'est hyper large. Là c'est pour tout le monde. Ce qu'on fait de spécifique, c'est l'entretien hebdomadaire, où là vraiment on aborde le problème de front, de manière spécifique. (L24-30)
Structures d'insertion/réinsertion						
AI						
ORP						Soit c'est l'ORP qui reprend contact, soit la personne n'était plus dans le cursus, qui n'allait plus à ses rdv et a perdu ses droits, on reprend les contacts, on regarde les possibilités comme soutien après Villa Flora pour que la personne puisse reprendre ses droits. Il y a plusieurs cas de figure. (L 145-147)
Aide social					L'étape d'après appartient au CMS de Martigny qui va vraisemblablement accompagner financièrement et accompagner ce projet. Il va continuer de bénéficier d'un suivi du CMS. Cet été il est prévu qu'il travaille un mois complet soit chez Moret Sports, soit ailleurs. Le CMS lui dit : si on sponsorise tes études à pleins temps, en échange tu dois travailler un mois complet entre juillet et août. (L 248-252)	
CIO			Cette année j'ai eu deux jeunes envoyés par le SEMO pour ces problèmes-là (...) (L 53)			

[illegible]

--	--	--

	Entretien 2 Sébastien Blanchard (LVT)
Dépistage et prévention	
Type de population	
Enfants	
Adolescents	Alors au niveau des réseaux sociaux, le public cible reste quand même les jeunes (L 29)
Jeunes adultes	
Type de réseaux sociaux	
Facebook	oui
Twitter	oui
Forums de discussion	oui
Symptôme de la cyberdépendance	
Isolement social et familial	(...) si la personne commence à se renfermer sur elle-même (L 71) moins d'investissement au niveau familial (L 155)
Echec scolaire	(...) si ses notes baissent à l'école (L 71)
Troubles alimentaires	
Troubles du sommeil	
Définition de la cyberdépendance	
Définition	Alors l'addiction aux réseaux sociaux c'est une addiction qui est assez difficile à définir (L 67)
Mécanisme	
DSM IV ou V	
Panel de la prévention	
Outils de prévention	(...) ça a été de mandater la troupe caméléon qui faisait déjà du théâtre interactif (L 118)
Lieu de prévention	il y a de la prévention qui est faite au niveau scolaire (L 18) dans les écoles ou y a des jeunes, au cycle (L 248)
Budget	
Outils d'intervention	Je ne suis pas sûr qu'il y ait des moyens thérapeutiques pour les gens accros aux réseaux sociaux (L 144)
Sevrage	
Total	C'est pas les mêmes termes que pour les addictions classiques. Parler de sevrage... (L 226)
Contrôlé	Mais petit à petit, on pose les objectifs en disant ben voilà maintenant tu es 8 h par jour sur internet, on essaie de diminuer gentiment, c'est une sorte de sevrage. La personne peut avoir un manque. (L 306-308)
Activités de substitution	
Sport-culture	(...) l'idée c'est de la prendre avec soi pour réussir à la réintégrer via le sport, le théâtre pour la remettre dans la vie réelle (L 385)

Suivi socio-éducatif	la personne peut toujours venir pour faire un point avec nous pour expliquer ces dernières années ce qui s'est passé. C'est libre, c'est ambulatoire. Les suivis sont ambulatoires. (L 379-381)
Conseil ambulatoire	
Action éducative en milieu social	les centres d'aide, de prévention, à Monthey, Martigny, Sion, Sierre et Viège, qui eux peuvent à voir à faire à des jeunes qui pourraient avoir des problèmes par rapport aux réseaux sociaux. (L 55.57) (...) des intervenants en addiction qui peuvent rencontrer des gens qui souffrent de problèmes d'addiction (L 124) C'est l'entretien motivationnel.(L 256)
Psychologue	Je pense que pour les gens qui ont des gros problèmes d'addiction aux jeux d'argent, ça pourrait être aussi aux réseaux sociaux, c'est plus du traitement psychiatrique, commencer un suivi psychiatrique. (L 234-236)
Communauté thérapeutique	
Thérapie de groupe/individuelle	
Structures d'insertion/réinsertion	
AI	
ORP	
Aide social	
CIO	

	Entretien 3 Deborah Favre (LVT)
Dépistage et prévention	
Type de population	
Enfants	
Adolescents	Soit le jeune vient de lui-même (...) (L 6)
Jeunes adultes	mais il y a également des adultes (L 92)
Type de réseaux sociaux	
Facebook	
Twitter	
Forums de discussion	
Symptôme de la cyberdépendance	
Isolement social et familial	(...) on ne le voit plus du tout (...) (L 11)
Echec scolaire	(...) les notes d'école c'est la cata (...) (L 11)
Troubles alimentaires	(...) si elle a des troubles alimentaires, qu'elle ne prend pas soin d'elle (L 102)
Troubles du sommeil	
Définition de la cyberdépendance	
Définition	Alors nous l'addiction on la définit surtout par rapport aux conséquences qu'elle a dans la vie de quelqu'un (...) (L 20) (...) Il y a aussi d'autres signes, abus, besoins irrépessibles de se connecter, qui définissent l'addiction (L 24) (...) je pense qu'on peut parler d'une addiction (L 103)
Mécanisme	Pour moi il y a plusieurs facteurs, environnementales, génétiques, éducatifs, ou un choc tel un divorce décès... Pour moi une consommation abusive peut-être déclencheur d'un problème psychologique tout comme un licenciement, un abus sexuel... c'est pareil. Personnellement je pense qu'à la base il y a quand même un terrain favorable pour déclencher un trouble. (L 127-130)
DSM IV ou V	
Planel de la prévention	
Outils de prévention	Car finalement, c'est à la société, aux adultes de cette société, aux éducateurs d'expliquer aux enfants comment ça marche. (L 160)
Lieu de prévention	Dans les écoles on commence vraiment à en parler à chacune de nos interventions avec les médiateurs, les directeurs. (L 50)
Budget	
Outils d'intervention	Finalement c'est le même processus que pour quelqu'un qui souffre d'une autre addiction. (L 113) Il s'agit de maintenir les acquis, évaluer les situations à risque, bref ce sont les même outils de prise en charge que pour l'alcool ou la drogue. (L 114)
Sevrage	
Total	(...) je me pose la question si un sevrage est envisageable avec cette problématique. (L 106)
Contrôle	

Activités de substitution	
Sport-culture	Oui exactement, nous collaborons avec Sport pour toi. (L 63)
Suivi socio-éducatif	
Conseil ambulatoire	
Action éducative en milieu social	Des entretiens d'aide avec un intervenant en toxicomanie, c'est-à-dire que d'abord on accueille, on évalue un peu la demande (...) (L 29) (...) suite au deuxième entretien on fait l'évaluation de la gravité de la toxicomanie, l'EGT (L 32)
Psychologue	on sait que la TCC peut-être un bon outil dans le travail des problématiques d'addiction (L 119)
Communauté thérapeutique	
Thérapie de groupe/individuelle	Sinon s'il est nécessaire de plus, à la Villa Flora ils sont formés à la TCC (L 146)
Structures d'insertion/réinsertion	
AI	
ORP	
Aide social	
CIO	
SEMO	Cette année j'ai eu deux jeunes envoyés par le SEMO pour ces problèmes-là (...) (L 53)

	Entretien 4 Isabelle Boin (AEMO)
Dépistage et prévention	
Type de population	
Enfants	(...) l'enfant ne passe pas trop de temps sur internet et à chater ou jouer. (L 5)
Adolescents	(...) des situations les jeunes avaient 12-13 ans et ils étaient beaucoup à jouer sur internet (L 7)
Jeunes adultes	
Type de réseaux sociaux	
Facebook	
Twitter	
Forums de discussion	
Symptôme de la cyberdépendance	
Isolement social et familial	(...) tout son temps sur les écrans et qui avait très peu de contact à l'extérieur. (L 29) (...) elle l'appelait pour venir manger et qu'il ne venait pas (L 37)
Echec scolaire	
Troubles alimentaires	
Troubles du sommeil	
Définition de la cyberdépendance	
Définition	(...) je pense qu'on peut parler de dépendance comme pour les autres addictions. (L 79)
Mécanisme	C'est dans la personnalité mais en même peut-être que ça fait partie de l'être humain à un moment donné (L 129)/ Et peut-être que la relation de dépendance affective va donner plus d'ouverture à une relation de dépendance à des produits (L 136)
DSM IV ou V	
Panel de la prévention	
Outils de prévention	j'étais allé un peu sur internet pour voir ce qu'on disait par rapport à la dépendance, j'étais tombé sur le test de la LVT en 10 questions ce qui est très intéressant à lire parce que je regardais pour moi en me disant qu'on y tombe vite (L 70-72)
Lieu de prévention	la LVT allait auprès des écoles avec un questionnaire qui traitait globalement des dépendance (L 131)
Budget	
Outils d'intervention	
Sevrage	
Total	elle l'avait confisqué pendant 15 jours et là elle s'était rendu compte du changement. Il était beaucoup plus présent dans la pièce commune, il participait et mangeait à table, il s'intéressait à ce qui se passait autour de lui, il jouait avec les copains...(L 44-46)

Contrôlé	(...) c'est vrai que là la maman a posé des heures, ça été dur mais ça a permis au jeune de... il les a plus ou moins respectées. (L 40) / Je connais une famille avec 3 enfants où les parents, le soir, ont interdit l'utilisation des natels (104)
Activités de substitution	
Sport-culture	(...) remis un cadre aussi autour d'autres activités. (L 18)/ (...)pour revenir au cas de la maman qui avait privé son fils d'ordinateur pendant 2 semaines vous m'avez dit que l'enfant avait recommencé à faire des activités qu'il ne faisait plus, peut-on parler de produit de substitution ? IB : Oui, c'est envisageable (L 120-123)
Suivi socio-éducatif	
Conseil ambulatoire	
Action éducative en milieu social	là j'avais travaillé avec le jeune et la maman, on avait passablement discuté (...) (L 17)/ Nous on est des éducateurs et on a la particularité c'est de se rendre dans les familles. (L 86)
Psychologue	
Communauté thérapeutique	
Thérapie de groupe/individuelle	
Structures d'insertion/réinsertion	
AI	
ORP	
Aide social	
CIO	
SEMO	

	Entretien 5 M.Chappot (AEMO)
Dépistage et prévention	
Type de population	
Enfants	
Adolescents	
Jeunes adultes	
Type de réseaux sociaux	
Facebook	Il dort le jour et passe la plupart de la nuit sur facebook (L 154)
Twitter	
Forums de discussion	
Symptôme de la cyberdépendance	
Isolement social et familial	Il paraît blindé, coupé de toute émotion. Il tient clairement sa mère et toute sa famille à distance. (L.117-119) / Il a très peu de vie sociale, il sort peu. Il n'a pas de contact avec son père. (L 152)
Echec scolaire	Lui a suivi 3 ans de CO, 1 année d'EPP, interrompue avant la fin. Il s'est ensuite inscrit à l'ECAV, l'école d'art de Saxon mais a échoué à l'examen d'admission puis n'a plus rien fait.
Troubles alimentaires	La journée, il dormait. A 7-8 heures le matin, il se couchait. Et il se levait vers 17-18h. Il avait donc très clairement des troubles du sommeil et alimentaires. (L 317)
Troubles du sommeil	
Définition de la cyberdépendance	
Définition	
Mécanisme	
DSM IV ou V	
Planel de la prévention	
Outils de prévention	
Lieu de prévention	
Budget	
Outils d'intervention	
Sevrage	
Total	

Contrôlé	Tu disais que c'était possible de se priver complètement d'alcool, de drogue, mais pas d'écran. A mon avis, c'est un petit pourcentage qui doit se priver complètement d'un produit. Il y en a plein qui ont un problème d'alcool, qui vont trop loin, puis qui arrivent à revenir à une consommation normale. Et lui visiblement il est dans ce créneau-là. Il le disait lui-même : « moi j'ai été dépendant au jeu. J'ai à une période de ma vie, trop joué. La je suis sur le fil avec ça. ». (L 399-404)
Activités de substitution	
Sport-culture	(...) il a constamment mal au dos, il ne peut pas rester debout, ni marcher très longtemps. On est allés faire des tours. On est allés au parcours Vita. Il allait un bout à plat mais une heure c'était le maximum qu'il pouvait marcher. (L 62-65) / Il a accepté de faire un stage dont l'objectif était de mesurer son comportement dans le milieu général du travail. J'ai trouvé chez Moret Sports qui l'a pris pour faire de la vente. Il pouvait arriver quand il pouvait, ce n'était pas payé. Et ça a super bien marché d'avoir un truc souple comme ça : tous les jours où il devait y aller, il y est allé. Ça l'a aidé. On a commencé à 20%. Dès la mi-janvier, il s'est engagé à 20% auprès du magasin Moret Sports, soit un jour par semaine. Il était tout d'abord inquiet et angoissé de reprendre une activité et a rapidement trouvé du plaisir et les bénéfices concrets liés au rythme de vie et à une forme de vie sociale. Il a aimé faire ça. (L 178-184)
Suivi socio-éducatif	
Conseil ambulatoire	
Action éducative en milieu social	(...) avoir quelqu'un qui vient toutes les semaines – ça me fait chier mais je suis quand même obligé de le recevoir (L 189)
Psychologue	Le suivi psychologique a été très long à mettre en place : il n'y a spontanément vu aucun intérêt. Il a tout d'abord freiné la démarche puis il s'y est soumis. Les thérapeutes qu'il a rencontrés ne voient aucune objection à ce qu'il s'engage dans un projet professionnel ou de formation. (L 198-200)
Communauté thérapeutique	
Thérapie de groupe/individuelle	

Structures d'insertion/réinsertion	
AI	
ORP	
Aide social	L'étape d'après appartient au CMS de Martigny qui va vraisemblablement accompagner financièrement et accompagner ce projet. Il va continuer de bénéficier d'un suivi du CMS. Cet été il est prévu qu'il travaille un mois complet soit chez Moret Sports, soit ailleurs. Le CMS lui dit : si on sponsorise tes études à pleins temps, en échange tu dois travailler un mois complet entre juillet et août. (L 248-252)
CIO	

Annexe F

Bibliographie complémentaire

Ouvrages consultés

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **MINI DSM-IV-TR. Critères diagnostiques** (Washington DC, 2000), Traduction française par J-D Guelfi [et al.]. Masson, 2004
- J-D. BARMAN, **Dépendances : tous accrocs**, Ed. Saint-Augustin, 2008
- Y.BOURBAN et S-A JUNGO, **Etat des lieux sur l'addiction aux jeux vidéo en Valais, aujourd'hui**, Mémoire de fin d'étude, Ecole supérieure du social, Filière Maître-sse socioprofessionnel-le, Sion, 2010
- T. CROUZET, **J'ai débranché, comment revivre sans internet après une overdose**, Ed. Fayard, 2012
- B. DESCHRYVER et F. RIFAUT, **Internet rend-il accro ?**, Paris : Ed. Labo, 2005
- Dr. M. HAUTEFEUILLE et Dr. D. VELEA, **Les addictions à internet**, Ed. Payot & Rivages, 2010
- Dr W. LOWENSTEIN, **Ces dépendances qui nous gouvernent**, Paris : Ed. Calmann-Lévy, 2005
- L. KALILA, **Les addictions**, Ed. Le Cavalier Bleu, 2008
- J-C MATYSIAK et M. VALLEUR, **Les pathologies de l'excès**, Ed. JC Lattès, 2006
- J-C MATYSIAK et M. VALLEUR, **Les addictions**, Paris : Ed. Armand Colin, 2006
- P. MINOTTE, **Cyberdépendance et autres croquemitaines**, Ed. Fabert, 2010
- J-C NAYEBI, **La cyberdépendance en 60 questions**, Ed. Retz, 2007
- J. NEVID [et al.], **Psychopathologie**, Ed. Pearson Education, 7ème édition
- S. PFEIFER, **La cyberdépendance, Mieux maîtriser la relation à internet**, Ed. Empreinte, 2010
- Dr. M. VALLEUR et Dr. J-C MATYSIAK, **Sexe, passion et jeux vidéo, Les nouvelles formes d'addiction**, Ed. Flammarion, 2003